ସାଧାରଣ ରୋଗର
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା



ଡା: ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ

ସାଧାରଣ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ଲେଖକ :

ଡା. ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ

ବି.ଏ.ଏମ୍.ଏସ୍., ଏମ୍.ଡି., ପି.ଏଚ୍.ଡି.,
ଏଫ୍.ଏ.ଆଇ., ଏଚ୍.ପି.ଏସ୍.,
ଏଫ୍. ଆଇ.ସି.ଏ,ଏଫ୍.ଏ.ଆର୍.ସି.ଏସ୍.

ଅଧ୍ୟାପକ,
ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ କଲେଜ, ପୁରୀ
ସଭାପତି,
ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି

ପ୍ରକାଶକ :

ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି

ଉପରମାଳି ସାହି, ପୁରୀ
ଓଡ଼ିଶା

ମୁଦ୍ରଣ :

କିରଣ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ

ତଳମାଳି ସାହି,
ପୁରୀ - ୨

ମୂଲ୍ୟ : **ଅଠର ଟଙ୍କା**

Sadharana Rogara
Prathamika Chikitsa

Dr. Chaturbhuj Bhuyan
BAMS.(Hon's), M.D, Ph.D.
FIAHPS,FICA,FARCS
Lecturer, G.A.M. Puri.

President :
Proctology Society
Orissa.

Published by :
Proctology Society
Uparamali Sahi, Puri
Orissa

Printred at :
Kiran Printers
Talamali Sahi,
Puri - 2

Price : Rs. 18-00

ସାଧାରଣ ରୋଗର
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ଲେଖକ
ଡାକ୍ତର ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ
ବି. ଏ. ଏମ୍. ଏସ୍, (ଅନର୍ସ), ଏମ୍. ଡି., ପି. ଏଚ୍. ଡି.,
ଏଫ୍.ଆଇ.ଏଚ୍.ପି.ଏସ୍, ଏଫ୍.ସି.ଆଇ.ସି.ଏ, ଏଫ୍.ଏ ଆର୍.ସି.ଏ.ଏସ୍.
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି, ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି
ଅଧ୍ୟାପକ, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ କଲେଜ, ପୁରୀ



ପ୍ରକାଶକ
ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି
ଉପରମାଳ ସାହି, ପୁରୀ
ଓଡ଼ିଶା

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଆମ ପରିବେଶ ପ୍ରକୃତିର ଗଛଲତା, ପାଣିପବନ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ଅଟେ । ଆମେ ପ୍ରକୃତି କୋଳରୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରୁ । ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପବନ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ, ରୋଗ ବୈରାଗକୁ ଦୂର କରିବା ତଥା ଆରୋଗ୍ୟ ରହିବା ପାଇଁ ସେହିପରି ପ୍ରକୃତିର ସଂଚିତ ବନଜଙ୍ଗଲ ଗଛ ଲତାର ଚେରମୂଳ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ସୁନାରୂପା, ହୀରାନୀଳା, ମୋତି ମାଣିକ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଧନର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରକୃତି ପାଇଁ ଯେତିକି ଚଞ୍ଚଳତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପାହାଡ଼ ଜଙ୍ଗଲ ନଦୀନାଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କେଉଁ ଗୁଣରେ ଊଣା ନୁହେଁ । କାରଣ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଦାନ ମଣିଷ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବସ୍ତୁ । ପ୍ରକୃତି ଆମ ଗନ୍ତାଘର ।

ପ୍ରଥମେ ମଣିଷ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ସମୟ, ଜୀବନକାଳକୁ ହସକାନ୍ଦ ନାଚକୁଦରେ କଟାଇ ଦେଇପାରୁଥିଲା । କୃତ୍ରିମତା କଣ ଜାଣି ନ ଥିଲା । ସବୁଥିଲା ତା ପକ୍ଷରେ ସତ୍, ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ । କିନ୍ତୁ ଅଧୁନାତନ ମଣିଷ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚତୁର କୌଶଳତା ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ରକୃତିର ସେହି ଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜେ ଗଢ଼ି ଏ ମଣିଷ ସେବାରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରୁଛି । ମାତ୍ର ଏତେ ବଡ଼ ବିଶାଳ ପୃଥିବୀର ସମସ୍ତ ଅଧିବାସୀଙ୍କୁ, କ'ଣ ସେପରି ସେବା ସବୁ ସମୟରେ ଓ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ? ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଅନେକ ସେବାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଏବଂ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ତଥା ଅନେକ ରୋଗର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍

ଯୋଗାଇଦେବା ଅନ୍ୟତମ । ତେବେ କେଉଁ ରୋଗ କେତେବେଳେ ହେବ, ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ସେହିଠାରେ ପାଇବ ତାର ସମାଧାନ ସହଜ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଆମେ ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସେମାନେ ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ସ୍ୱତଃ ଉଦ୍ଭିଦ ଲତାମାନେ କିପରି ସେମାନଙ୍କ ସେବାରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇ ପାରିବେ ସଚେତନ କରାଇ ଦିଅନ୍ତେ ତେବେ ଏପରି ବିରାଟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହାଲୁକା ହୋଇଯାନ୍ତା ।

ଏହି କ୍ରମରେ ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତିକାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ପରିଚିତ, ସେହି ରୋଗମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିପରି ଶୀଘ୍ର କରିପାରିବ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଚିକିତ୍ସାର ସାଧନ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ରୋଷେଇ ଘରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମ ଚାରିପାଖ ବାଡ଼ ବଗିଚାରେ ସ୍ୱତଃ ରହିଛି । ଏଣୁ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାରର (First Aid) ପାଇଁ ଯଥା ପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଚେର-ମୂଳ, ଫଳ, ମଞ୍ଜି ଆଦିର ବିନିଯୋଗ କରି ରୋଗର ଉପଶମ ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଇଥିବା ସାଧାରଣ ରୋଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାତୀତ ଆଶୁ ଫଳ ମିଳିଛି ।

ଗଛଲତାରେ ସ୍ୱତଃ ରହିଥିବା ଅମୂଲ୍ୟ ସେବା ଗୁଣକୁ ବାସ୍ତବରେ ଚିହ୍ନି ନ ପାରି ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଯଦିଓ ନଗଣ୍ୟ ମନେ କରିବା କ'ଣ ଉଚିତ ? ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗଛଲତାରୁ ଆଶାତୀତ ଫଳ ମିଳିପାରେ ? ଏପରି ଭାବିବା ସର୍ବାଦୌ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଚିନ୍ତନ । ଅତଃ ଆମ ସେବାରେ ଯେଉଁମାନେ ଦିନରାତି ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇପାରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସର୍ବାଗ୍ରେ ପୂଜାର୍ହ୍ୟ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବେଦଯୁଗରୁ ଗଛଲତା ବନସ୍ପତିଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଇ କୁହାଯାଇଛି ।

ଓଁ ଦ୍ୟୌଃ ଶାନ୍ତିରନ୍ତରୀକ୍ଷଂ
ଶାନ୍ତିଃ ପୃଥିବୀ, ଶାନ୍ତିରାପଃ

ଶାନ୍ତି ରୋଷଧୟଃ ଶାନ୍ତିଃ ।
ବନସ୍ପତୟଃ ଶାନ୍ତି ବିଶ୍ବେଦେବାଃ ଶାନ୍ତିଃ
ବ୍ରହ୍ମଶାନ୍ତିଃ ସର୍ବଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିରେବ ଶାନ୍ତିଃ
ସା ମା ଶାନ୍ତିରେଧି ।

ବେଦସ୍ତମରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଶାଶ୍ୱତ, ସନାତନ ଚିକିତ୍ସା ଯାହା ସମଗ୍ର ଜୀବଜଗତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । କେବଳ ମାନବ କାହିଁକି ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରକୃତିର ସେବା ଦାନରୁ ନିବୃତ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି । ଏପରି ବିଶାଳ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସାକୁ ପ୍ରକୃତିର ମାନ ଉପରେ ଭରସା କରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଯାଇଥିବାରୁ, ବୋଧହୁଏ ତାହା ସହଜରେ ମନୀଷି ସମାଜର ଆଦର ପାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଯେହେତୁ ଆଜିର ଅଧୁନାତନ ସମାଜ, କୃତ୍ରିମ ଏବଂ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀତା ଉପରେ ଅଧିକ ଭରସା କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞାନର କୃତ୍ରିମତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଧୁନିକତାର ଚରମ ପାହାଚରେ ପହଞ୍ଚି ତାର ଦୁଃଖସୁଖ ଜାଣିପାରି ଏବେ ପୁଣି ମଣିଷ ସେହି ପ୍ରକୃତି କୋଳର ସୁଖ ସମ୍ପଦ ପାଇଁ ତତ୍ପର । ତେଣୁ ବଣ, ପାହାଡ଼, ଜଙ୍ଗଲ, ମାଟି, ପାଣି, ପବନ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକୃତି ପରିବେଶକୁ ଶୁଦ୍ଧ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆଜି ବିଶ୍ୱର ସମଗ୍ର ମାନବଜାତି ବ୍ୟଗ୍ର ।

ଏହିପରି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ 'ଆୟୁଷ' (Auys) ଟି ଏକ ଆୟୁର୍ବେଦ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଜନ୍ମ । ଏହି ସୋସାଇଟି ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନର ସେବାକୁ ସମଗ୍ର ମଣିଷ ସମାଜର ସେବାରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବା ଯୋଜନା ନେଇ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି ! ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସୋସାଇଟିର କେତୋଟି ଅଭିମୁଖ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

(୧) ଆୟୁଷ 'ୟୁନିଭରସିଆଲ ଆୟୁର୍ବେଦ ସୋସାଇଟି'ର ପ୍ରଥମ ଅବଦାନ ପ୍ରୋକ୍‌ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରୋକ୍‌ଟୋ-ଲୋଜି ଏକ ବୈଧାନିକ ଓ ବୈଷୟିକ ଶବ୍ଦ, ଯେ କି ମଳାଶୟ/ ମଳଦ୍ୱାର ଗତ ବିଜ୍ଞାନକୁ ବୁଝାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଳାଶୟ/ ମଳଦ୍ୱାର ଗତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବୁଝାଏ ।

(୨) ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜିର ଶାବ୍ଦିକ ଅର୍ଥରେ ଆନୋରେକ୍ଟାଲ ଉପଅଞ୍ଚଳର ବୁଝାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସଫଳ ଏବଂ ଆଗୁଆ ରହିଅଛି ।

(୩) ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଲୈଖିକ ଏବଂ ପ୍ରାତ୍ୟକ୍ଷିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଜଣାଇବା ସୋସାଇଟିର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଏକାନ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

(୪) ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନ, ଶାଶ୍ୱତ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସାର ଗନ୍ତାଘର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣା ତଥା ପ୍ରଚୁର ପ୍ରସାର ଅଭାବରୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ତଥା ସେବାରେ ଆସୁ ନ ଥିବାରୁ ଲୋକାଦର ଯଥେଷ୍ଟ ପାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଅତଃ ସୋସାଇଟି ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାତ୍ୟକ୍ଷିକ ଉପାୟରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ସେବାକୁ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା/ନିଦାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା (**Health Education**) ଶିବିରମାନ ହାତକୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବା ।

(୫) ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଅନେକ ସଫଳ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଆଦିବାସୀ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରିକ ଚିକିତ୍ସାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ତଥା ଉଦ୍ଧାର କରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଯୋଗାଇବା ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସେବାରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେବା । ସେଥିପାଇଁ ସୋସାଇଟିର ବିଭିନ୍ନ ଶାଖାମାନ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ଥାପନ କରି, ଏହି କୁଶଳ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଯୋଜନା ରହିଛି ।

(୬) ଏହି ସେବା ସଂସ୍ଥା ଦେଶ ବିଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସେବାସଂସ୍ଥା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରି ଦେଶବିଦେଶରେ ଏହାର ଶାଖା ଖୋଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଚୁର ପ୍ରସାରରେ ଅଧିକ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖିଛି । ସେଥିପାଇଁ ସୋସାଇଟିର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇ ଦେଶ-

ବିଦେଶରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରୀୟ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପାଠାଗାର, ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ, ପତ୍ରପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଜନାମାନ ରହିଛି ।

(୭) ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ସେବା ଅନୁଭୂତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଦୃଢପରିକର କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶିବିର- ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯଥା— ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ/ନିଦାନ/ଚିକିତ୍ସା ଶିବିରାଦି ସଂଗଠନ କରି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ନିସୃତ ଅଶସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, କ୍ଷାରସୂତ୍ର, କ୍ଷାରବର୍ତ୍ତୀ, କ୍ଷାରତୈଳ, ଅଗ୍ନିକର୍ମାଦି ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗମୁକ୍ତ କରି ଶତପ୍ରତିଶତ ଶୀଘ୍ର ସଫଳ ଦେବା ଚିକିତ୍ସା ଅନବରତ ଚାଲିଛି । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଶୁଫଳ ଚିକିତ୍ସାରେ ପଞ୍ଚକର୍ମ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ବିଜ୍ଞାନର ଆଦର ଆଣିବା ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣପ୍ରାଣରେ ସୋସାଇଟି ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ।

(୮) ସୋସାଇଟି ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବଦାନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି, ସଂଘ, କମ୍ପାନୀ, ସମାଜସେବୀ, ବେସରକାରୀ ଓ ସରକାରୀ ସାହାଯ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ସେଥିପାଇଁ ସୋସାଇଟିକୁ ସର୍ବଦା ଜନସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ, ବା ସଭାପତିଙ୍କ ନାମରେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଡ୍ରାଫ୍ଟ ପଠାଇପାରିବେ ।

(୯) ଏହି ସୋସାଇଟିରେ ସମାଜର ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ଜାତି, ଧର୍ମ, ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଅଧ୍ୟାପକ,ଗବେଷକ, ସମାଜସେବୀ, ସାମ୍ବାଦିକ, ଚିକିତ୍ସକ, ଲେଖକ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାର୍ଷିକ, ଆଜୀବନ, ପାଟ୍ରନ ସଭ୍ୟ ହୋଇ ସୋସାଇଟିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କରିପାରିବେ ।

(୧୦) ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀମାନଙ୍କରେ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସାର ପୂର୍ବ ଲୁପ୍ତଗୌରବକୁ ଫେରାଇଆଣି ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣରେ

ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନର ଶାଶ୍ୱତ ଚିକିତ୍ସାକୁ ପହଞ୍ଚାଇ "ସ୍ୱସ୍ଥସ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷଣଂ ଆତୁରସ୍ୟ ବିକାର ପ୍ରଶମନମ୍" ଆୟୁର୍ବେଦର ଏହି ଅଭିପ୍ରାୟ ମହାନ ମନ୍ତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କୁ ଆଦୃତ କରାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷିବାର ଯୋଜନାରେ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ ହେବାର ପ୍ରୟାସ ରଖାଯାଇଛି···ଇତ୍ୟାଦି ।

ଉକ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତିକାଟି (ଆୟୁଷ) ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଅବସରରେ ମୁଁ ସୋସାଇଟିର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ ଏବଂ ସଭ୍ୟାଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବା ସହିତ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଏହିପରି ପୁସ୍ତିକାଟିଏ ରଚନା କରିବା ପାଇଁ ପୂଜନୀୟା 'ମା' ଲାବଣ୍ୟ ଭୂୟାଁଙ୍କ ପ୍ରାତ୍ୟକ୍ଷ ସେବେଇ ଚିକିତ୍ସାର ସଫଳତା ପ୍ରେରଣା ଓ ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନେକ, ହିତୈଷି, ପରୋପକାରୀ, ବୁଦ୍ଧିଜୀବି ଲେଖକ ଚିକିତ୍ସକ, ସର୍ବୋପରି ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଚାହିଦା ଏହାକୁ ସଂସ୍କରଣ କରିବାରେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇ ଥିବାରୁ କୃତଜ୍ଞ । ପୁସ୍ତକ ରଚନା ଏବଂ ପ୍ରକାଶନରେ ଲିପିମାଦ, ଭୁଲ ରହିଯାଇଥିଲେ ସୁଧୀ ପାଠକ ପାଠିକା ଶୋଧନ କରି ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ବୋଲି ଆଶା କରେ ।

ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ସବୁବେଳେ ନ ଥା'ନ୍ତି । ଏଣୁ ସେମାନେ ସାଧାରଣ ରୋଗର ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପାଖରେ ସବୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞାନବଶତଃ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହି ଆପଦ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତିକାଟିର ଲିଖିତ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ପାଇଁ ଏକାଧିକ ପରୀକ୍ଷିତ ଯୋଗମାନଙ୍କରୁ ଯଥାପ୍ରାପ୍ତ ଔଷଧ ବିନିଯୋଗ କରି ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର କରିପାରିଲେ ଲେଖିବା ତଥା ପ୍ରକାଶ କରିବା ସାର୍ଥକ ହେବ ।

ଲେଖକ

ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ

ଡାକ୍ତର ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ ।
ଉପର ମାଳସାହି
ପୁରୀ - ୨

ସାଧାରଣ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

(First Aid Treatment)

୧। **ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା**—(୧) ଇଉକାଲିପ୍ଟାସ ତେଲ ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିବ। (୨) ଏହି ତେଲ ସହିତ ସୁଆଁଳି ଫୁଲ ଓ କର୍ପୂର ସମପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇ ପାଖରେ ହାଲୁକା ମାଲିସ କରିବ।

୨। **ଅଧକପାଳି**—(୧) ଜହ୍ନିମଞ୍ଜିର ଚୋପାକୁ ବାହାର କରି ମଞ୍ଜି ରସକୁ ନାକରେ ଟକାଇବ।

(୨) ସଜନା ମୂଳ ୫ ଗ୍ରାମ, ଗୋଲମରିଚ ୨ ଗ୍ରାମ, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୫ ଗ୍ରାମ ବାଟି ଅଧକପାଳରେ ଲେପ ଦେବ।

୩। **ଶିଉଳି ଖାଇବା**—ନିଶ, ଦାଢ଼ି ବା ମୁଣ୍ଡରୁ ଚକଡ଼ା ଚକଡ଼ା ହୋଇ ବାଳ ଖସିବାକୁ ଶିଉଳି ଖାଇବା ବା ଚନ୍ଦା କୁହାଯାଏ। ଏଥିରେ ହାତୀଦାନ୍ତ ଭସ୍ମକୁ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ବା ରାଶି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଘଷିବ।

୪। **ଚନ୍ଦା ମୁଣ୍ଡରେବାଳ**— (Alopecia) କମ ବୟସରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଖସି ମନ୍ଦା ମନ୍ଦା ହୋଇ ଯିବାକୁ ଚନ୍ଦା କୁହାଯାଏ। କାରଣକୁ ଦେଖି ଔଷଧ ଖାଇବା ସହିତ ଲଗାଇବ।

(୧) ଚନ୍ଦା ଯାଗାରେ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ କଢ଼କୁ ବାଟି ଦିନକୁ ଥରେ ଏକମାସ ଲଗାଇବ।

(୨) ଧଳା କାଇଞ୍ଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୧ ଥର ୧/୨ ମାସ ଲଗାଇବ।

(୩) କଳା ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଚନ୍ଦାରେ ଘଷି ବଙ୍କୁଆ[illegible] ବାଟି ୧୫ ଦିନ ଲଗାଅ।

(୪) ଭେଙ୍ଗାଭେଜି ବାଇଗଣ ଫଳ ରସରେ ଆମ୍ବ କୋଇ[illegible] ଥରେ ୧ ମାସ ଲଗାଅ।

(୫) ଚନ୍ଦାପାଗାକୁ ଛଡ଼ିର / ଶେଫାଳି ପତ୍ର ପତ୍ରପାଖରେ ଘଷ । ତାପରେ ଉଜାପିଆଜ ୨ ଫାଳ କରି କାଟିବା ଭାଗକୁ ଘଷ । ଏପରି ୩୧ ଦିନ ଦିନକୁ ଥରେ କର । ତାପରେ ଶୁଦ୍ଧ ହାତ୍ତଦାନ୍ତ ଭସ୍ମ ଓ ରସାଂଜନକୁ ଛେଳି ଦୁଧ/ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ମିଶାଇ ଚନ୍ଦାରେ ଘଷ । ଏପରି ୧ ସପ୍ତାହରୁ ୪ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ନିଶ୍ଚିତ ବାଳ ଉଠେ । କାରଣ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇବା ।

୫ । **ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା / ବଢ଼ିବା — (Hair Falling)** ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳ ଖସେ ଓ ବଢ଼େ ନାହିଁ ।

(୧) ୧୦୦ ଗ୍ରା ଖାଣ୍ଟି ରାଶିତେଲରେ ୫୦ ଗ୍ରା ଭୃଙ୍ଗରାଜପତ୍ର ରସ, ୨୫ ଗ୍ରା ମନ୍ଦାରକଢ଼ ରସ, ୧୦ ଗ୍ରା ଆମ୍ବ କୋଇଲି ବଟା, ଓ ୫ ଗ୍ରା ବହୁଆଡ଼ ଚେର ବଟା, ପକାଇ ତେଲ ପାକ କରି ଗୁଣି ପ୍ରତିଦିନ ଲଗାଅ ।

(୨) ବାଳ ଗୁଡ଼ିକ ସାବୁନ/ସାମ୍ପୋରେ ଧୋଇବା ଅନୁଚିତ । ବେଶନଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଧୋଇଲେ ଭଲ ।

(୩) ଶିରସ ତେଲ / ଖାଣ୍ଟି ଭୃଙ୍ଗରାଜ ତେଲ / ଖାଣ୍ଟି ରାଶିତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ।

(୪) ବ୍ରାହ୍ମି ଘୃତ ୧ଗ୍ରା ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟ ମକର ଧ୍ୱଜ ୧ଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ୨ଥର ୧-୩ ମାସ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୫) ସିଂଗ/କାଠ ପାନିଆରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର କୁଣ୍ଡାଅ ।

୬ । **ମୁଣ୍ଡରୁପି/ଉକୁଣୀ – (Dandraft)** ମୁଣ୍ଡରେ ମଇଳା ରହିବା, ରୁପି ଜମିବା ଆଦି କାରଣରୁ ଉକୁଣି ରହନ୍ତି । ତଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରେ ଘା, ବାଳ ଖସିବା, ଅସ୍ଥିରତା ଭୋଗିବା ହୋଇଥାଏ ।

(୧) ୫ ଗ୍ରା ଗନ୍ଧ କର୍ପୂରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଅଁଳା ଭଜା ୫ ଗ୍ରା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡର ବାଳରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନଟ୍ ରଖି ଧୋଇଦିଅ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ମାସରେ ୩/୪ ଥର କରନ୍ତୁ ।

୨) ଚମ୍ପା ଫୁଲକୁ ବାଟି ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମିଶାଇ ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ୫ ସପ୍ତାହ କର ।

୩) ଗଛ ଶୁଖିଲା କଦଳୀ ପତ୍ର ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶ ୧୦ ଗ୍ରା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମୁଣ୍ଡ ବାଳରେ ଲଗାଅ । ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖି ଧୋଇ ଦିଅ । ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ୭ ସପ୍ତାହ କରନ୍ତୁ ।

୪) ନିମ୍ବ ଚର ୫ ଗ୍ରା କଳମ୍ବ ପତ୍ର ରସରେ ବାଟି ୨ ଗ୍ରା ଚନ୍ଦ୍ର କର୍ପୂର ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖ । ଉଷୁମ ଗାଈକ୍ଷୀରରେ ବାଳକୁ ଧୋଇଦିଅ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ୫ ସପ୍ତାହ କରନ୍ତୁ ।

୫) ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ ସବୁବେଳେ ସିଙ୍ଗ / କାଠ ପାନିଆରେ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର କୁଣ୍ଡାଇବା ଉଚିତ ।

୭ । **ଗାଲୁଆ — (Mumps)** କାନମୂଳ ପାଖରେ ଫୁଲି ହୋଇ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଗାଲୁଆ କହନ୍ତି ।

୧) ବେଲଡୋନା ପ୍ଲାଷ୍ଟର ପକାଇଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।

୨) ଗଙ୍ଗଶିଉଳ ପତ୍ରରସ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ ଥର ୨/୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ।

୩) ଫେଣଫେଣା ଗଛ, ଝୁଣା, ଗୁଡ଼ ଶୋରିଷ ସମାନ ପରିମାଣରେ ୫ ଗ୍ରା ମିଶାଇ ବାଟି ଗାଲୁଆରେ ଦିନକୁ ଥରେ ୬-୭ ଦିନ ଯାଏ ଲଗାଇବ ।

୪) ଗିଲ ମଞ୍ଜିକୁ ବାଟି ବା କଣ୍ଟିକାଲିକୁ ଘୋରି ଉଷୁମ କରି ଲଗାଇବ ।

୫) ଦୁବୁରି ପତ୍ର ରସରେ ଝୁଣାକୁ ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୮ । **ମୁଖ ଦାଗ — (Spot on the Face)** ମୁଖରେ ବଉଳ କାରଣରୁ ଦାଗ ରହିଯାଏ ।

୧) ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନ ପେଡ଼ୀରେ କର୍ପୂର କଞ୍ଚା ଚନ୍ଦନ ସହିତ ଘୋରି ଲଗାଇବ । ଦାଗ ଶୀଘ୍ର ଲିଭେ । ଏପରି କଞ୍ଚା ଦିନ ଲଗାଇବ ।

୨) ୫ ଗ୍ରା ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ନେଇ ଆବଶ୍ୟକ ଅରଖ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କର। ସେଥିରେ ୧ ଗ୍ରା ଠାଙ୍କଣା ଖଇ ଓ ୧ ଗ୍ରା ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରଖ। ଦାଗକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ସଫାକରି ମଲମରୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଲଗାଇ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ରଖ। ଏପରି ୨।୩ ମାସ କରନ୍ତୁ।

୩) ଅର୍ଜୁନ ଛାଲି ୨ ଗ୍ରା ଓ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ୧ ଗ୍ରା କୁ ବାଟି ମହୁରେ ମିଶାଇ ଲଗାଅ।

୪) ଶିମୁଳ କଣ୍ଟାକୁ ଗାଈଦୁଧରେ ଘୋରି ୩ ମାସ ଲଗାଅ।

୯ । **ମୁଖଦୁର୍ଗନ୍ଧ** —

୧) ଖଇର ୧-୨ ଗ୍ରାମ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ପାଟିରେ କୁଳ୍‌କୁଳ୍‌ କରିବ।

୨) ବାଇଗବା ଦାନ୍ତକାଠି, କରଞ୍ଜ ଦାନ୍ତକାଠି, ମହୁଲି ଦାନ୍ତକାଠି, ସାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତକାଠି ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟହ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ।

୧୦ । **ଓଠଫଟା ଜିଭଘା** — (**Stomatitis**)

୧) ଗାଈ ଘିଅ / ଗୁଆ ଲହୁଣି / ଶୁଦ୍ଧ ଭେସଲିନ / ଖାଣ୍ଟି ମହୁ ଲଗାଇବ।

୨) ଜିଳି ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶ ସମାନ ପରିମାଣ ଫିଟକିରିଖଇ ମିଶାଇ ଘିଅ ମହୁ ସହିତ ଲଗାଇବ।

୩) ଅଁଳାରସ ଓ ମହୁ ଦିନକୁ ୨।୩ଥର ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଅ।

୪) ଚେମେଣି ଲଇ ସାରିବା ମୂଳକୁ ମେଣ୍ଢି କ୍ଷୀରରେ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଉପଶମ ହୁଏ।

୧୧ । **ମୁଖବ୍ରଣ** —

୧) ଚନ୍ଦନ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମୁଖରେ ହାଲକା ମାଲିସ କରିବ।

୨) ସିମୁଳି କଣ୍ଟାକୁ ଗରମ ଲହୁଣୀରେ ଘୋରି ଲଗାଇବ।

୩) ପରିଷ୍ଟ ପାଣିରେ ଚନ୍ଦନ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ମୁହଁରୁ ମିଳିମିଳା ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଲିଭିଯାଏ । ଅନ୍ତତଃ ୩-୪ ମାସ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

୧୨ । **ଉତ୍ତମ କଣ୍ଠସ୍ୱର** —

୧) କଣ୍ଠ ବସିଯାଇ ଗୁଣୁଗୁଣୁ ଶବ୍ଦ ହେଉଥିଲେ ୧-୨ ଗ୍ରାମ ବଚ କିମ୍ବା ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଦୁଇଟିଯାକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ମିଶାଇ ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଖାଇବ ।

୧୩ । **ଦାନ୍ତବଥା** —

୧) ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ମାରିବ ।

୨) ଭେଜବାଇଗଣ ମଞ୍ଜିକୁ ପୋଡ଼ି ଧୂମପାନ କରିବ ।

୧୪ । **ଆଖିଧରା** —

୧) ଦୁର୍ଘିକା କ୍ଷୀର ୧ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ଆଖିରେ ଦିନକୁ ତିନ ଥର ପକାଇ ହଳଦୀପାଣି ଲୁଗା କୋମଳ କନାରେ ଆଖିକୁ ସଫା ରଖିବ ।

୧୫ । **ଆଖିଆଲୁଅ** —

୧) ଗୋଲାପ ଜଳ ୨-୩ ଟୋପା ଦିନକୁ ୩ ଥର ପକାଇବ ।

୨) କଦବା କେବେ ଆଖିରେ ଆଲୁଅ ବାହାରିଲେ ଚନ୍ଦନ ଘୋରି ଲଗେଇବ ।

୧୬ । **କାନଝଣା** —

୧) ପାନପତ୍ର ରସକୁ ଉଷୁମ କରି ୩ ଟୋପା କାନରେ ଦିଅ ।

୨) ରେଣ୍ଡୁ ପତ୍ର ରସ ତିନ ଟୋପା କାନରେ ପକେଇବ ।

୩) ସିଜୁ କ୍ଷୀର ତିନ ଟୋପା କାନରେ ପକେଇବ ।

୧୭ । **ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା** — (**Epistaxis**) ନାକରୁ ରକ୍ତ ବିନା ଆଘାତରେ ମଧ୍ଯ ପଡ଼ିଯାଏ ।

୧) ଦୂବରସ ବା ବାହଙ୍ଗ ରସ ମିଶାଇ ୨ ଗ୍ରାମରୁ ୬ ଗ୍ରାମ ୧ ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୩ ଥର ୩ରୁ ୫ ଦିନ ଖାଇବ ।

୨) ଦୁବରସ ସହିତ ଗାଈଘିଅ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ । ୩ ଥର ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିବ ବା ପକାଇବ ।

୩) ଆଖୁରସ ନାକରେ ଦିନକୁ ୩ । ୪ ଥର ପକାଇବ ।

୪) ଉଲିପିଆଜ, ଓ ଆମ୍ବ କୋଇଲି ଛେଚି ତା'ର ନସ୍ୟ ନେବ ।

୫) ନାକରେ ଚନ୍ଦନ ତେଲରେ ଶୁଦ୍ଧ କନା (ଟଙ୍କ) ବୁଡ଼ାଇ ଭର୍ତ୍ତି କରିବ ।

୬) ରକ୍ତ ରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ··· ନାକ ଉପରେ ବରଫ ଲିଦ୍ଧ ରଖିବା,/ଥଣ୍ଡାପାଣି କନା ରଖିବ । ନାକ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ଦେଇ ରଖ ।

୭) ଔଷଧ ··· ଆପ୍ରୁଷ୍ଟାଠ /ଆପ୍ୟାପାନ / ଶତମୂଲ୍ୟାଦିଲୌହ / ଶୋଣିତାର୍ଗଳଲୌହ ୧-୨ ଟି ଦିନକୁ ୨ । ୩ ଥର ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୧୮ । **ସଦ୍ୟ ଘା** —

୧) ଯେଉଁ ଘା'ରେ ପୂଯ, ପାଣି, ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରୁ ନଥିବ, ଏପରି ଘା'ରେ କେବଳ ଘିଅକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସାତଥର ଧୋଇ ଗୁଣ୍ଡି ଲଗାଇଲେ ଘା' ଶୁଖିଯାଏ ।

୧୯ । **କଟିଗଲେ** —

୧) କୌଣସି କାରଣରୁ କଟିଗଲେ (ଅଗଭୀର, ଶିରା, ଧମନୀକୁ ଛାଡ଼ି) ବଣ ସେବତୀ ରସରେ ବା ବଣ ସେବତୀକୁ ଛେଚି ବାନ୍ଧିଦେଲେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆରାମ ହୋଇଥାଏ ।

୨୦ । **ପୋଡ଼ା ଘା** — **(Burn)** ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ପୋଡ଼ା ଘା ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗରମ-ପାଣି, ତେଲ, ବାମ୍ପ, ଘୃ, ଦୁଧ, ଘିଅ, ଦେହରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଅଥବା ଗରମ ବସ୍ତୁ ଯଥା—ଲଣ୍ଠନ କାଚ, ଗରମ ତାଉଆ, ରୁଟି ସେକା, ଗ୍ୟାସ ବର୍ତ୍ତିଲ, ନିଆଁ ଖୁଣ୍ଟା, ଜଳନ୍ତା ଅଙ୍ଗାର, ଗରମ ଇସ୍ତ୍ରି ଇତ୍ୟାଦି ଦେହରେ ଅସାବଧାନତା ବଶତଃ ଲାଗିଗଲେ ସେହି ଯାଗାଟି ସିଝି, ଲାଲ,

ହୋଇ ଫ୍ଲେଟରୁ ବଡ଼ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଲାଲପଡ଼ି କଳା ହୋଇଯାଏ । ବନ୍ଧା, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପୋଡ଼ା ଜ୍ୱାଳା ହୁଏ । ଚମରୁ ମାଂସ ବା ଚମ ଯେତେ ଅଧିକ ପୋଡ଼ିଯାଏ ରୋଗୀକୁ ସେତେ କଷ୍ଟ ଏବଂ ବିପଦ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପୋଡ଼ ହୋଇଯିବା କାରଣ ୨ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ଯଥା– (୧) ଶୁଷ୍କ ତାପ (୨) ଓଦା ବା ଆର୍ଦ୍ରତାପ ଜନିତ ପୋଡ଼ା ସମ୍ଭବ ।

(୧) ଶୁଖିଲା ତାପ ଜନିତ ପୋଡ଼ା ଘା ଗୋଲନିଆଁ, ଗରମ ଧାତୁ, ଲୁହା, ତମ୍ବାକୁ ବା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଗ୍ନି ଶିଖା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । (୨) ଗରମ ବାମ୍ଫ (ବାଷ୍ପ) ଜନିତ ପୋଡ଼ା ଘା, ଗରମପାଣି, ବାମ୍ଫ, ଗରମତେଲ, ଘିଅ, ଗରମ ଗୁ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।

କିପରି ଜାଣିବ··· ପୋଡ଼ା ଘା ଦ୍ୱାରା ଚମ ଲାଲପଡ଼ିଯାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଗଭୀର ଭାବରେ ପୋଡ଼ିଗଲେ ଦେହର ଅଙ୍ଗ ପୋଡ଼ିଯାଇ ଅଙ୍ଗାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଡ଼ା ଘା ଶରୀରର ଯେତେ ବହୁତ ଅଂଶ ବା ଆକାର ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଚମରୁ ମାଂସ ଆଦି ଶାରୀରିକ ଧାତୁକୁ ଯେତେ ଗଭୀର ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରେ, ଆହତ ରୋଗୀର ଜୀବନ ସେତେ ଅଧିକ ବିପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୋଡ଼ା 'ଘା' ୨ ପ୍ରକାର ହୁଏ । (୧) ବାହାର ଚମ ପୋଡ଼ା ଘା — ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚମ ପୋଡ଼ି ଲାଲ ପଡେ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ । (୨) ଗଭୀରବସ୍ଥା ପୋଡ଼ା ଘା — ଏଥିରେ ଚମ ପୋଡ଼େ, ଚମ ତଳ ମାଂସ ପେଶୀରୁ ଶରୀର ହାଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଡ଼ିଯାଇ ପାରେ ।

କ'ଣ କରିବ — (୧) ପୋଡ଼ା 'ଘା'ର ଫୋଟକାକୁ ଫଟାଇବ ନାହିଁ । ପୋଡ଼ା 'ଘା'ରେ ତେଲ, ଘିଅ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇବ ନାହିଁ । ଆହତ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁଣ ଲେମ୍ବୁ ସର୍ବତ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶ କମିଯାଇ ଶରୀର ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

(୨) ଏସିଡ଼ ଯୋଗୁଁ ପୋଡା 'ଘା' — ରସାୟନାଗାର, କାରଖାନାରେ ସୁନାରୀ ବା ବଣିଆ ଦୋକାନ ମାନଙ୍କରେ ଏସିଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଏସିଡ଼ ପଡ଼ିବା ସମ୍ଭାବନା ରହେ । ତଜ୍ଜନିତ ଘା ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଖାଲି ପାଣିରେ କିମ୍ବା ସୋଡ଼ା ମିଶା ପାଣିରେ ଶୀଘ୍ର ଧୋଇଦେବ ।

କ୍ଷତରେ ଶୁଦ୍ଧ ଭେସେଲିନ୍ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ କ୍ଷତ ଶୁଖିଯାଏ ।

(୩) କ୍ଷାର ଯୋଗୁଁ ପୋଡା ଘା— ଅଧିକ କ୍ଷାର ଦେହରେ ଲାଗିଗଲେ ଶରୀର ଅଂଶ ପୋଡ଼ି ହୁଏ । ଏପରି 'ଘା' ରେ ଅଧିକ ଜ୍ୱାଳା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଅଧିକ ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ।

କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇବ । ତେନ୍ତୁଳିକୁ ଚକଟି ସେହି ପାଣିରେ ଧୋଇବ । ଅମ୍ଳିକ ତୋରାଣି ବା କାଞ୍ଜିରେ ଧୋଇ ପାରିବ । ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଏପରି କ୍ଷତରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ବା ରାଶିତେଲ ଲଗାଇଲେ ଜଳିବା କଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।

(୪) କୌଣସି କାରଣରୁ ପିନ୍ଧା ଲୁଗାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଗଲେ ବ୍ୟସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଦୌଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଦୌଡ଼ିଲେ ପବନ ଲାଗି ନିଆଁ ଅଧିକ ଜଳିବ । ଏଣୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତଳେ ଗଡ଼ିଯିବ । ତଦ୍ୱାରା ନିଆଁ ଲିଭିଯିବ । କିମ୍ବା ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଥିବା ଲୋକ ଉପରେ କମ୍ବଳ କିମ୍ବା କନ୍ଥାଟିଏ ପକାଇଦେଇ ତଳେ ଗଡ଼ାଇଲେ ନିଆଁ ଲିଭିଯାଏ ।

(୫) ଗରମ ତରଳ ଜିନିଷ ଅଥବା ନିଆଁ ଲାଗି ଅଙ୍ଗ ପୋଡିଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସେହି ଅଙ୍ଗକୁ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ୧୫ ମିନିଟରୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ଆବଶ୍ୟକାନୁଯାୟୀ ପୋଡାଜଳା କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଅଙ୍ଗ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ବୁଡ଼ାଇବା ସୁବିଧା ନହେଲେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଓଦାକନା ପକାଇ ପାଣି ଢାଳିବ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ ବା କମ ହୁଏ । ତାପରେ ହଳଦୀ, ଚନ୍ଦନ, ସମାନ ପରିମାଣ କର୍ପୂର ଅଧାଭାଗ ମିଶାଇ ଅଂଗରେ ବୋଳିଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୬) ପୋଡା ଯାଗାରେ ଆଳୁ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୭) ପୋକସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ରସ ଲଗାଇଲେ ପୋଡା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୮) ପୋଡା 'ଘା' ରେ ସମାନ ପରିମାଣର ଜଡ଼ାତେଲ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

୨୧ । **ବଥ ବସିବା —**

ବଥ ବସିବା ପାଇଁ ତଳକ ମାଟି ବା ଗୋପକାନ୍ଦୁ ପତ୍ରର ଅଗକୁ ବାଟି ବଥରେ ଲଗାଇ ରଖାଯାଏ ।

୨୨ । **ବଥ ପାଚିବା —**

୧) ବନମାଟିକୁ ଉଷୁମ କରି ବଥ ଉପରେ ବୋଳ ଦିଆଯାଏ ।

୨) ହଳଦୀବଟାକୁ ଉଷୁମ ବଥ ଉପରେ ବୋଳିଲେ ତାହା ଶିଘ୍ର ପାଚିଯାଏ ।

୨୩ । **ବଥରୁ ପୂଜ କାଢ଼ିବା —**

୧) ପାନଅଇଣ୍ଠ ପତ୍ରର ଆଗ ପାଖରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ପତ୍ରରେ ଟିକିଏ କଣାକରି ବଥ ଉପରେ ଦକାଇବ ।

୨) ତେନ୍ତୁଳ ମଞ୍ଜିକୁ ଘୋରି ଟିକିଏ ସାବୁନ ସହିତ ମିଶାଇ ବଥର ପୂଜ ଜାଗାରେ ରଖିଦେଲେ ପୂଜ ବାହାରି ଆସେ ।

୨୪ । **କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ —**

୧) ନିମ୍ବ ଗୁଳ ସିଝା ପାଣି ପିଇବ । ସେହି ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା କରିବ ଓ ନିମ୍ବ ତେଲ ମାରିବ ।

୨) ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକ୍ଷୀର କ୍ଷୀର ଲଗାଇବ ।

୩) ଗନ୍ଧକ ଗୁଣ୍ଡକୁ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବ ।

୪) ଗନ୍ଧକ ବଟିକା ୧ଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨୫ । **ଯାଦୁ** —

୧) ଅକାନବନ୍ଧ କ୍ଷୀର ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଜାଦୁ ଜାଗାରେ ଲଗାଇବ ।

୨) ସମାନ ପରିମାଣରେ ଗୁଳୁଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଓ ଗନ୍ଧକ ମିଶାଇ ବାଟି ଶୁଖାଇ ଗୋଲ କରି ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।

୨୬ । **ବଇଁଥି** —

୧) ଶିଶୁ ତେଲକୁ ବଇଁଥି ସ୍ଥାନରେ ୧ ମାସ ଲଗେଇବ ।

୨) ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ୧-୨ ମାସ ଲଗେଇବ ।

୨୭ । **ଚମ ଉକୁଣୀ** — (**Lice**) ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ କାଖରେ, କୋଳସନ୍ଧାରେ, ଗୁହ୍ୟଲଦ୍ବାରରେ ଚମକୁ ଲାଗି ଉକୁଣି ଭଳି କୃମି ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚମଉକୁଣି କହନ୍ତି ।

୧) ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମେଥି ଓ ଗନ୍ଧକର୍ପୂର ଫୁଟାଇ ରଖ । ସେହିତେଲ ଲଗାଅ ।

୨) ୧୦ ଗ୍ରା ଓଉ ଜଳରେ ୨ ଗ୍ରା ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୧ରେ ଲଗାଇ ୧/୨ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ପରେ ସଫା କରିବ ।

୩) ପୋକସୁଙ୍ଘା ପତ୍ର ରସ ୫ ଗ୍ରା ଓ ଭୁଇଁନିମ୍ବ ରସ ୫ ଗ୍ରା ରେ ୧ ଗ୍ରା ଗନ୍ଧକ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ଲଗାଇ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଧୋଇବ । ଏପରି ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଲଗେଇବେ ।

୨୮ । **ଘିମିରି** — (**Prickly**) ଦେହରେ ଘିମିରି ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ । ଅଧିକ ଘିମିରି ହେଲେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଏବଂ ଶରୀର ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ ।

୧) ଢୋଲଥ ଚୂନା ୧୦୦ ଗ୍ରା ହଳଦୀଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ଗ୍ରା ଓ ଜାଇଫଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ୧/୨ ଗ୍ରା ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ଘିମିରି ଯାଗାରେ ସାମାନ୍ୟ ଘସିଲା ପରି ଲଗାଇବ ।

୨) ୨ ଗ୍ରା ଚୂଡ଼ଆକୁ ୩୦ ଗ୍ରା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ କରିବ ।

୩) ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ୫ ଗ୍ରା ଖାଇବା କର୍ପୂର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମିଶାଇ ପ୍ରଲେପ ଲଗାଇବ ।

୪) ଧଳାମିଶ୍ରି ଶାଗ ରସ/ ନିମ୍ବ ଗୁଳିରସ ଦେହରେ ମାଳିସ କରିବ ।

୫) ଗନ୍ଧକ ତେଲ/କରଞ୍ଜ ତେଲ ଦେହରେ ମାଳିସ କଲେ ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ ।

୨୯ । **ବାତଜ୍ୱର (ଗୋଦର)** —

କମ ସହିତ ବା କମ ବ୍ୟତୀତ ଜ୍ୱର ଆସି ହାତ, ଗୋଡ଼, କୋଷ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ଗଡ଼/ ନ ଗଡ଼ ଜ୍ୱର ଆସିବାକୁ ବାତଜ୍ୱର କହନ୍ତି ।

୧) ବକୁଆଡ ଚେର ଛାଲି ଦୁଇ ଗ୍ରା ୩ ଗ୍ରା, ଗୋଲମରିଚ ୧ ଗ୍ରା ସହିତ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ୩ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) ସାହାଡ଼ା ଛାଲ ୧୦ ଗ୍ରା ୪୦ ମି ଲି. ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧୦ ମି ଲି. ଦିନକୁ ଥରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପିଅ ।

୩୦ । **ମ୍ୟାଲେରିଆ** —

୧) ଦେହରେ କମ୍ପ ଦେଇ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଜ୍ୱର ହୋଇ ଝାଳ ଦେଇ / ନଦେଇ ଛାଡ଼ିବା ଜ୍ୱରକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର କହନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସପ୍ତପର୍ଣ୍ଣୀ ବକଳା ୧୦ ଗ୍ରା ୧୫୦ଗ୍ରା ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧୫ ଗ୍ରା ପାନ କରିବ ।

୨) ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ, କଳାଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଗ୍ରାମ ସହିତ ଦିନକୁ ୩ ଥର ୩ ଦିନ ସେବନ କରିବ ।

୩) ସପ୍ତପର୍ଣ୍ଣୀ ପତ୍ରବଟି ଗୋଟିଏ କରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ୫ ଦିନ ଖାଇବ ।

୩୧ । **ଅଣ୍ଡାଜ୍ୱର** —

ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଲାଗି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ନାକ ପୁଡ଼ାଗୁଡିକ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବା ବୋଧ ହୋଇ ଦେହ ଉଷୁମ ହେଲେ ତାକୁ ଅଣ୍ଡାଜ୍ୱର କହନ୍ତି ।

୧) ଏଥିରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରରସ ୧ ଚାମଚ ସହ ଅଦାରସ ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ମହୁ ସହିତ ୬ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

୨) ଲକ୍ଷ୍ମୀବିଳାସ ୧ଟି କରି ମହୁ ସହିତ ୩ ଥର ଖାଇବ ।

୩୨ । **କାଶ** —

୧) କାଶ ହେଲେ କଅଁଳ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ୨ ଚାମଚ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବ କିମ୍ବା ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ୫ ଟା, ଗୋଲମରିଚ ୫ଟା ଓ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ୫ ଟାକୁ ଛେଚି ପତ୍ରଯୋଡା କରି ଚପୁଡ଼, ଏହି ରସ ସହ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୧–୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) କାସକୁଠାର ୧ ବଟିକା ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଖାଇବ ।

୩୩ । **ଶ୍ୱାସ** —

୧) ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଇବ ।

୨) କଳା ଦୁଦୁରା ଫୁଲକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଧୂମ୍ରପାନ କଲେ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

୩) ଶ୍ୱାସକୁଠାର ୧ ବଟିକା ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇବ ।

୩୪ । **ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ** —

୧) ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ ହେଲେ ପେଟ ପୀଡା ବା ଅରୁଚି ଲାଗିଲେ ତାହାକୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କହନ୍ତି ।

୨) ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ ୫ ଗ୍ରା ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ ।

୩) ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ ମରିଚ) ସମାନ ପରିମାଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ଗ୍ରା ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ ।

୪) ଚିତ୍ରକାଦି ବଟୀ ୧ ଟି ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ ।

୩୫ । **ପେଟଫମ୍ପା —**

୧) ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡ ୫ ଗ୍ରା ସହିତ ଲୁଣ ୧ ଗ୍ରା ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣି ସହିତ ପିଇବ ।

୨) ଦୁଇ ଋନ୍ଦ ପିପରମେଣ୍ଟ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବ ।

୩) ହିଙ୍ଗ୍ୱାଦି ବଟୀ ୧-୨ ବଟୀ ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ ।

୩୬ । **ପେଟମରା —**

ଚଳପେଟ ଦରଜ ସହିତ ପେଟ ମୋଡ ମୋଡ଼ ହୋଇ ପେଟରେ ଶୂଳ ପରି କଷ୍ଟ ହେଲେ ତାହାକୁ ପେଟମରା କହନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ପେଟକୁ ଚପି ଧରିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉପଶମ ବୋଧ ହୋଇଥାଏ ।

୧) ବେଲପତ୍ର ୫-୬ଟି ଓ ୩ ଗ୍ରା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ମହାଶଙ୍ଖ ବଟିକା ୧ ଟି ଗରମ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଖାଇ ପାରିବେ ।

୩୭ । **ଅମ୍ଳପିତ୍ତ —**

୧) ଆମ୍ବିଳା ଢାକୁଟି ବା ଖଇଁଧାକୁଟି ହେଇ ଦାନ୍ତଚୂଡ଼ାକ ଦରଜ, ପାଟି ଖଟା ଖଟା ଲାଗିବା ସହିତ ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ତାହାକୁ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ କୁହାଯାଏ ।

୨) ପାନମଧୁରୀ, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଓ ଅଁଳା ସମାନ ଭାବେ ନେଇ ୫-୧୦ ଗ୍ରା ଏକତ୍ର ୧ କପ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଚକଟି ଛାଣି ସେ ପାଣିକୁ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ପିଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

୩) ଅଭ୍ର ରସାୟନ ୧ଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ମହୁ ସହ ୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୩୮ । **ବାନ୍ତି —**

୧) ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧-୩ ଗ୍ରା ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ ।

୨) ଏଳାଦି ଗୁଟିକା ଚୂଟୁମି ଚୂଟୁମି ଖାଇବ ।

୩) ୨ ଗ୍ରା ଲୁଣ, ୫ ଗ୍ରା ଚିନି, ୧-୨ ଗ୍ରୁମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ୧ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ପକାଇ ବାରମ୍ବାର ପିଅ ।

୩୯ । **କାମଳା** —

ଚେରସା, ଆଖି, ହାତ, ପାଦ ହଳଦିଆ, ଅଳ୍ପ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଗଲେ ତାହାକୁ କାମଳା କହନ୍ତି ।

୧) ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ୨-୫ ଗ୍ରା ଗୋଲମରିଚ ୨-୩ ଗ୍ରା ସହିତ ବାଟି ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ୨-୩ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) ଭୁଇଁଆଁଳା ଚେର ରସ ୧ ଚାମଚ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ୫-୭ ଦିନ ଖାଇବ ।

୩) ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେରକୁ ଘୋଳ ଦହିରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୨-୩ଥର ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୪୦ । **କୃମି** —

ପେଟ କଳକଳ ହେବା, ଦାନ୍ତ ଘୋରାଇବା, ଅରୁଚି ହୋଇ ମଳଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ କୃମି ହୋଇ ଥିବାର ଜଣାଯାଏ ।

୧) ପାଳଧୁଆ ପତ୍ର ରସ ୧-୨ ଚାମଚ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୨ ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ ।

୨) ବିଡ଼ଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ଗ୍ରାମ ଉଷୁମପାଣି ସହିତ ୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୩) ସପୁରି କଞ୍ଚା ରସ ସେବନ କରିବ ।

୪) କଳାହଳଦୀ ରସ ୨ ଚାମଚ ୧ରୁ ତିନିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ।

୫) ବିଡଙ୍ଗାଦି ଲୌହ ୧ ବଟିକା ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୪୧ । **ଲାଲଝାଡ଼ା** —

ପେଟ କାମୁଡ଼ି ହୋଇ ମଳ ସହିତ ଲାଲ ବାହାରି / ଲାଲ ସହିତ ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଲାଲଝାଡ଼ା କୁହାଯାଏ ।

୧) ବେଲକୁ ପୋଡ଼ିକରି ବା ଶୁଖିଲା ବେଲମଞ୍ଜା ୫ ଗ୍ରା ଓ ଗୋଲମରିଚ ୧ ଗ୍ରା ବାଟି ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) ମୁଥା ରସ ୨ ଚାମଚ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୩) କୁଟଜ ମୂଳ ଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଖାଇଲେ ଜଳଝାଡ଼ା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୪) କୁଟଜ ଘନବଟୀ ୨ଟି କରି ତିନି ଥର ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଅ ।

୪୨ । ଜଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା —

ରକ୍ତପେଟ ତରଳ ରହି ମଳ ସହ ଜଳ ଓ ରକ୍ତ ମିଶି ଆସୁଥିଲେ ତାକୁ ଜଳ ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା କୁହାଯାଏ ।

୧) କୁକୁଡ଼ା ହାଡ଼ପୋଛୁ ରସ ୧ ଚାମଚ ସହ ଦୁବରସ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଖାଇ ୫ ଗ୍ରା ଜାଇଫଳ ପାଣି ପିଇବ ।

୨) ଅମରପୋଇ ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ସହ ଦୁବରସ ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଖାଇ ୫ ଗ୍ରାମ ଜାଇଫଳ ପାଣି ପିଇବ ।

୩) ସାତଟି ଲବଙ୍ଗ ବାଟି ଦୁଇ ଚାମଚ ଦୁବରସ ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ମୁଥାରସ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଖାଇବ ।

୪) ଲବଙ୍ଗାଦି ବଟି ଗୋଟିଏ କରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ୧ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୪୩ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ —

ଝାଡ଼ା କଠିନ ହେବାକୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କହନ୍ତି ।

୧) ତ୍ରିଫଳା (ସମାନ ପରିମାଣ ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ବଟୁରି ପାଣିକୁ ଉଷୁମ କରି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

୨) ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୦ ଗ୍ରା ଉଷୁମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବ ।

୩) ଏକ କପ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ବା ପାଣିରେ ୧ ଚାମଚ ଜଡ଼ାତେଲ ପକାଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

୪୪। **ରକ୍ତସ୍ରାବ** —

୧) ଦୁବରସ ୧-୨ ଚାମଚ ଦିନକୁ ତିନି ଥରଆଉ ମହୁ ୧ ଚାମଚ ସହ ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

୨) ଆୟାପାନ ରସ ୧-୨ ଚାମଚ ଦୁଇ ତିନି ଥର ୩-୭ ଦିନ ଦେବ (ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ)।

୩) ଶୋଣିତାର୍ଗଳ ଲୌହ ୨୫୦ ମି ଗ୍ରା ୧ଟି ବଟିକା ୨-୩ ଥର ୧-୨ ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ।

୪୫। **ପରିସ୍ରାପୋଡା** —

୧) ଚନ୍ଦନଧୋଆ ପାଣି ପିଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ।

୨) ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ବତୁରା (ଚକଟା) ପାଣି ପିଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ।

୩) ଚନ୍ଦନାଦି ଲୌହ ଏକ ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବ।

୪୬। **ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର** —

୧) ଗୋକ୍ଷୁର ବୀଜ କ୍ୱାଥ ୨୦ ମି ଲି ଦିନକୁ ତିନି ଥର ୧ ସପ୍ତାହ କିମ୍ବା [illegible] ସମସ୍ତ ସେବନ କଲେ ଉପଶମ ମିଳେ।

୪୭। **ମୂତ୍ରାଶ୍ମରୀ** —

୧) ୩୦ ମି ଲି ସଦ୍ୟ ବରୁଣ ଛାଲି ପାଚନ ତିନି ଥର ତିନି ଚାରି ସପ୍ତାହ ପିଇବ।

୨) ୩୦ ମି ଲି ସଦ୍ୟ ପାଷାଣଭେଦ ମୂଳ ପାଚନ ଦୁଇ ତିନିଥର ତିନି ଚାରି ସପ୍ତାହ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପଥର ଟିକିଟିକି ହୋଇ ଖସେ।

୪୮। **ଧାତୁକ୍ଷୟ** —

ଧାତୁ, ପରିସ୍ରା ସହିତ କୁନ୍ଥାଇଲା ବେଳେ ବା ସ୍ୱପ୍ନରେ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୟ ହେଲେ ଧାତୁ ପତଳା ଥିବାର ଜଣାପଡେ।

୧) ଶତାବରୀ ୧ ଚାମଚ, କବାବଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ୫ ଗ୍ରା ସହିତ ୨ ଗ୍ରା

ତାଲମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନି ମାତ୍ରା ଖାଇବାକୁ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ବାଜୀକରରସ— ୧ ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ମଧୁ ସହିତ ଏକ ମାସ ଖାଇବ ।

୪୯ । **ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳ** —

ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଦୁର୍ବଳ, କ୍ଷୁଦ୍ର ତରଳ ଓ ଅଳ୍ପ ଜଣାପଡେ । ତାହାର ଯୌନଜୀବନ ସୁଖପ୍ରଦ ହୋଇ ନଥାଏ ।

୧) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫ ଗ୍ରା ସହିତ ଘିଶି ୨ ଗ୍ରା ମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ୧-୨ ମାସ ଖାଇବ ।

୨) ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ରସାୟନ—୫ ଗ୍ରା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ସହିତ ଖାଇବ ।

୫୦ । **ମଧୁମେହ** —

୧) କୁଆମଇତା ପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଚ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨-୪ ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ ।

୨) ଦନ୍ତଦନ୍ତିକା ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ - ୪ ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ ।

୩) ଗୁଡମାର ରସ ୧ ଚାମଚ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ - ୪ ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ ।

୪) ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨-୫ ଗ୍ରା ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ - ୩ ସପ୍ତାହ ବା ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ତତୋଧିକ ସମୟ ଖାଇବ ।

୫) ପିଆଶାଳ ଘନବଟୀ— ୧ ବଟୀ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୩ ମାସ ଖାଇବ ।

୫୧ । **ରକ୍ତପ୍ରଦର** —

୧) ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ରକ୍ତ ପ୍ରଦରରେ ୨୫ ଗ୍ରା **ଅଶୋକ** ଛାଲକୁ ୪୦୦ ମି ଲି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୩୦ ମି ଲି ପାଚନ ପାଣିକୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ ମାସ ପିଇବ ।

୨) ଦୁଇ ଚାମଚ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସକୁ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ସହ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଏକ ମାସ ଖାଇବେ ।

୫୨ । **ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର** —

୧) ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦରରେ ୨୫ ଗ୍ରା ଲୋଧ୍ରଛାଲିକୁ ୪୦୦ ମି ଲି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୩୦ ମି ଲି ହୋଇଲେ ପାଣିକୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ ମାସ ପିଇବେ ।

୨) ୨୫ ଗ୍ରା ଦାରୁହରିଦ୍ରାକୁ ୪୦୦ ମି ଲି ପାଣିରେ କ୍ୱାଥ କରି ଅବଶେଷ ୩୦ ମି ଲି ହୋଇଲେ ପାଣିକୁ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨ ମାସ ପିଇବେ ।

୫୩ । **ସ୍ତନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି** —

୧) ଏକ ଚାମଚ ଜୀବନ୍ତି ପତ୍ର ରସ ବା ୩ ୬ ଗ୍ରା ଚେରଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୧ - ୨ ମାସ ଖାଇବେ କିମ୍ବା ଏହାର ଚେରକୁ ତରକାରୀ ଆକାରରେ ଖାଇବେ ।

୨) ଜଳମା ଶାଗ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଶାଗ/ତରକାରୀ କରି ଖାଇବେ ।

୫୪ । **ଋକା — (Sprain)** ଶରୀରର କୌଣସି ଯାଗାରେ ହଠାତ୍ ବାୟୁ ଅଟକି ଗଲେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ଚଳପ୍ରଚଳରେ କଷ୍ଟ ତୁରନ୍ତ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାକୁ ରକା କହନ୍ତି ।

୧) ରକା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରି ଦେହର ରକ୍ତା ଯାଗାକୁ ଏକଓ ସେକଓ କଲେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

୨) ରକା ଯାଗାରେ କେବଳ ଗରମ ସେକ ଦେଲେ ଭଲ ।

୩) ରକା ସ୍ଥାନରେ ଇନ୍ ଫ୍ରା ରେଡ୍ ଲାଇଟ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୨ / ୩ ଥର ବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ପକାଇଲେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

୪) ବାୟୁଶାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାତଗଜାଙ୍କୁଶ ୧ଟି ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ୩ - ୭ ଦିନ ଖାଇ ପାରିବେ ।

୫୫ । **ମକଚହେବା** —

୧) ଦାସକେରେଣ୍ଡା ପତ୍ରକୁ ଛେଚ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମ କରି ମକଚ୍ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

୨) ଅଗ୍ନିତୁଣ୍ଡି—୧ ବଟିକା ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଏକ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୫୬ । **ଅଣ୍ଟାଧରା** — ଅଣ୍ଟା ଧରିଲେ ପ୍ରସାରିଣୀ ପତ୍ରକୁ ତରକାରି କରି/ ପତ୍ରରସ ୨ ଚାମଚ, ୧ ଚାମଚ ମହୁ ସହ ଦିନକୁ ୩ ଥର ୧-୨ ସପ୍ତାହ ବା ପତ୍ରକୁ ପତ୍ରପୋଡ଼ା କରି ଚିପୁଡ଼ି ତା'ର ରସ ୨ ଚାମଚ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳେ ।

୫୭ । **ଆମବାତ** —

୧) ୩୦ ମି ଲି ମଦ୍ୟ ମହାରାସ୍ନାଦି ପାଚନ ପ୍ରତ୍ୟହ ୩ଥର ୭-୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ ।

୨) ପ୍ରସାରିଣୀ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ପିଠା କରି ବା ତରକାରି କରି ଏକ ମାସ ଖାଇବ ।

୩) ଉଷ୍ଣ କ୍ଷୀରରେ (୧୦୦-୧୫୦ ମି ଲି), ଜଡ଼ାତେଲ ୧-୨ ଚାମଚ ପକାଇ ସକାଳେ ଥରେ ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୫୮ । **ବାତରକ୍ତ** — ବାତରକ୍ତକୁ ଗାଉଟ କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତର ଛୋଟ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ବନ୍ଧା ଓ ଫୁଲା ରହେ ।

୧) ଗୁଡୁଚି (ଗୁଳୁଚି ଲତା) ରସ ୨-୪ ଚାମଚ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ୮-୧୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) ଗୁଳୁଚି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩-୫ ଗ୍ରାମ କରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ୮-୧୦ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୩) ସୁନାରି ଫଳ ଶସ ଗୁଳୁଚି ଓ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ୫ଗ୍ରା ନେଇ ୧୨୦ ମି ଲି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ପ୍ରାୟ ୧୫ ମି ଲି ପାଣିରେ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଜଡ଼ାତେଲ ପକାଇ ଦିନକୁ ଥରେ ୧-୨ ସପ୍ତାହ (ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ) ପିଇବ ।

୫୯ । **ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ** —

୧) ୧-୩ ଗ୍ରାମ ସର୍ପଗନ୍ଧା ମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ମହୁ ସହିତ ଖାଇ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଇବ । ଏପରି, ରକ୍ତଚାପ କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଏ ।

୨) ଶବାସନ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୫-୩୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବ ।

୬୦ । **ଗୃଧ୍ରସୀ** — ଗୃଧ୍ରସୀକୁ ସିଆଟିକା କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଣ୍ଟା ପାଖରୁ ଗୋଡର ତଳପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

୧) ୧୫ ମି ଲି ଜଡାତେଲକୁ ରସୁନ ୫ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ପତ୍ର ରସ ୩୦ ମି ଲି ରେ ସିଝାଇ ତେଲ ରଖିବ । ଏହି ତେଲକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ (ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ) ମାଲିସ କରିବ ।

୨) ରାସ୍ନା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୩-୫ ଗ୍ରାମ ସହିତ ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଗୁଳ ୧-୨ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨-୮ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୬୧ । **ମୋଟା (ମେଦ)** — ୧-୨ ଗ୍ରାମ ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଗୁଳ, ୩ ଗ୍ରାମ ତ୍ରିକଟୁ (ସମ ପରିମାଣ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ ଓ ଗୋଲମରିଚ) ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ୧-୨ ଥର ୪-୮ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଖାଇବ ।

୬୨ । **ତୃଷ୍ଣା** —

୧) ୨୦ ମି ଲି ସଦ୍ୟ ପିତ୍ତପାପୁଡା ପାଚନ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଖାଇବ ।

୨) ପଇଡପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବ ।

୬୩ । **ଅଧିକଝାଳ** —

୧) ହାତ ଓ ପାଦରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ୨୫୦ ମି ଗ୍ରା ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ମ ମହୁ ସହିତ ଦୁଇ ଥର ୧୫-୩୦ ଦିନ ଖାଇବ ।

୨) ପ୍ରବାଳ ପଞ୍ଚାମୃତ ବଟିକା ବା ସୁଧାଷଟକ ବଟିକା ଗୋଟିଏ କରି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ମଧୁ ସହିତ ୧ ମାସ ଖାଇବ ।

୬୪ । **ଅଗିଆ ବାତ** — ଅଗିଆ ବାତରେ ଦେହରେ ଚକା ଚକା ହୋଇ ଲାଲ ରଙ୍ଗର କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ।

୧) କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ୩-୫ ଗ୍ରାମ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୪-୫ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୨) ନିମ୍ବପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୩-୫ ଗ୍ରାମ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୪-୫ ସପ୍ତାହ ଖାଇବ ।

୬୫ । **ଶ୍ୱିତ୍ର** — (କୁଷ୍ଠ ବ୍ୟତୀତ ଧଳାଛଉ)

୧) ୧-୩ ଗ୍ରାମ ଶୋଧିତ ବାକୁଚ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ସମପରିମାଣ ଖଦିର ଓ ଅଁଳାର କ୍ୱାଥ ସେବନ କରିବ ।

୨) ବାକୁଚ ମଞ୍ଜିକୁ ଗୋ-ମୂତ୍ରରେ ବାଟି ଛଉ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେବ ।

୬୬ । **ବୟସ ଛଉ** — ବୟସ ଛଉରେ ଟଙ୍ଗଣାକୁ ଖଇ କରି ଏହାର ୧/୪ ଅଂଶ କର୍ପୂର ଓ ୧/୮ ଅଂଶ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଘୋରି ଲଗାଇବ ।

୬୭ । **ପାଣିଖିଆ** — ଗୋଡ ବା ହାତ ସନ୍ଧା ପାଣି ଖାଇ ଘା' ପରି ହେଲେ ଉଷୁମ ଫିଟିକିରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ହରିଡାକୁ ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

୬୮ । **କଣନଖା**— କଣନଖାରେ ଫିଟିକିରି ଗୁଣ୍ଡ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

୬୯ । **ଗୋଡଫଟା** —

୧) ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ମଞ୍ଜି ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ହରିଡ଼ା ଘୋରି ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୭୦ । **ନିଦ୍ରା ନାଶ**— ୧୦-୧୫ ମି ଲି ଜଟାମାଂଶୀ କ୍ୱାଥ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେବନ କଲେ ନିଦ୍ରା ନାଶ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

୭୧ । ଅଚେତ ଅବସ୍ଥା — (Unconsciousness)

ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକ ଅବସ୍ଥା ବା କାରଣରୁ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଏହାର ଅଂଶମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରି ନଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଆମର ଅନୁଭବ ଜ୍ଞାନ କମିଯାଏ ଏବଂ ଅଚେତ ହୁଏ ।

ଅଚେତ ବା ଚେତନା ହୀନ ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ, ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଅଧିକ ରକ୍ତ ଦେଖି, ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଭୟଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ, ବା ଥଣ୍ଡା, ଅତ୍ୟଧିକ କାଶାବସ୍ଥା, ଶ୍ୱାସରୋଧ, ହୃଦୟ ପୀଡ଼ା, ଅପସ୍ମାର, ଉନ୍ମାଦ, ଘାମିଚୁଟି, ବିଦ୍ୟୁତ ଯୋଗୁ ବା ଅନାନ୍ୟ ଯୋଗୁ ଆଘାତ (ମୁକ) ଅଧିକ ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜା, ଅଫିମ, ମଦ୍ୟ ପାନ ଅବସ୍ଥା, ବିଷାକ୍ତ ବିଶପାନ, ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ, ବିଷ ଔଷଧ, ନିଶା ବଟିକା, ଚରସ, ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ମୂତ୍ରବେଗ, ଅଧିକ ବହୁ ମୂତ୍ର ଔଷଧ ଖାଇବା, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ମୋହ, ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତ ଅବସ୍ଥା ବାସ୍ତବରେ ତିନ ପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଏ । ୧) ଭ୍ରମ, ୨) ଚେତନା ହୀନ ୩) ଚେତନାଶୂନ୍ୟ ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ।

୧ । ଭ୍ରମାବସ୍ଥା (Stage of Confusion) :—

ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନା ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଭୁଲ ହୁଏ । ପରିଚିତଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ର ଭୁଲ କରେ । କଥାରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ରହେ ନାହିଁ । ପଚାରିଲେ ବେଳେ ୨ ଠିକ୍ କହେ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱତା (Confusion) ରହେ ।

୨ । ଚେତନାହୀନାବସ୍ଥା (Stage of Stupor) :—

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ, ହାତର ନାଡ଼ୀ ସବୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲୁଥାଏ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାର ବିଷୟରେ କିଛି ଅନୁଭବ କରିପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ଅଂଶକୁ ଚିମୁଟିଲେ ବା ଛୁଞ୍ଚିରେ ଫୋଡ଼ିଦେଲେ ଅଂଶ ହଲଏ । କିଛି କହିପାରେ ନାହିଁ । ଆଖିରେ ଟର୍ଚ୍ଚ ଆଲୁଅ ପକାଇଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହାବ ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଗୁହ୍ନିଳ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ଅଂଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପଡ଼ିରହେ । ତଥାପି ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଠାଇଲେ ଉଠେ ।

ଚେତନାଶୂନ୍ୟାବସ୍ଥା (Stage of Coma) :—

ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ, ନାଡ଼ୀ ଚାଲିଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ବାହାରର କୌଣସି ଅନୁଭବ ରହି ନଥାଏ। ଚିମୁଟିଲେ ବା ଘୋଡ଼ିଲେ ଅଂଗକୁ କାଟେ ନାହିଁ। କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ।

ଅଚେତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଲମ୍ବା ଓ ଚିତ କରି ଶୁଆଇ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗା ପଟା ଢିଲା କରିଦେବ।

ମୁହଁରେ ପାଣିଛିଟି ପୋଛିଦେଇ ପଙ୍ଖା କରିବ।

ଘର ଥିଲେ କବାଟ ଝରକା ଖୋଲିଦେଇ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯିବା ଆସିବାର ବିଧାନ କରିବ।

କଣ କରିବ :-

୧) ଅଚେତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଲମ୍ବ ଓ ଚିତ କରି ଶୁଆଇ ଦେଇ, ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାପଟା ଢିଲା କରିଦେବ। ମୁହଁରେ ପାଣି ଛିଟି ପୋଛିଦେବ। ଗରମ ଦିନ ହେଲେ ପଙ୍ଖା କରିବ ଏବଂ ଶୀତ ଦିନରେ କମ୍ବଳ ଘୋଡାଇଦେବ। ଘରର କବାଟ, ଝରକା ଖୋଲି ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯିବାଆସିବାର ବିଧାନ କରିବ। ଲୋକ ଭିଡ ପାଟିତୁଣ୍ଡ ବନ୍ଦ କରିବ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ପନ୍ଦନ, ନାଡୀକୁ ଦେଖିବ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବ। ହୃତ୍କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ଥିଲେ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ। ଆବଶ୍ୟକ ବସିବା ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥା ନେଇପାର।

୨) ନଶାଜଳ ଶୁଙ୍ଘାଇଲେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚେତା ଫେରି ଆସେ।

୩) ପିଆଜ ଓ ଅଦାରସ ନାକରେ ତୁଳାରେ ଶୁଙ୍ଘାଇଲେ ପ୍ରତ୍ୟୁତ କ୍ରିୟାରେ ଚେତା ଆସିପାରେ।

୪) ପାଟି ବାଟେ ଖାଇବା ପିଇବା ଦେବ ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟ ଜଳ ପାଟିରେ ଗଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଦେଇ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ ପଶିବାର ସମ୍ଭାବନା। ତେଣୁ ଅଚେତରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ।

୫) ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୭୨ । ଶିଶୁ ଅଲଢ — (In fant allergy)

ଶିଶୁର ଦେହରେ ନାଲ ବା ନେଳ ବର୍ଣ୍ଣର ଚକଡ଼ା ଚକଡ଼ା ଦେଖାଯାଏ ।

୧) ନମ୍ବଗ୍ଗଲ ସିଝାଇ ପାଣିରେ ନମ୍ବ ତେଲ ପକାଇ ଗାଧୋଇ ଦେବ ।

୨) କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ରସ ୫-୧୦ ଟୋପା ଦନକୁ ୨ ଥର ୨ / ୩ ଦନ ଦେବ ।

୩) ଅଗସ୍ତି ବା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକ୍ଷୀରଣୀ କଞ୍ଚା ଚେରକୁ ଛେଚ ୫ - ୧୦ ଟୋପା ରସରେ ୧୦-୧୫ ମି ଗ୍ରା ପରିମାଣର ପିପ୍‌ଳୀ ଘୋରି ଦନକୁ ୨ଥର ୩-୭ ଦନ ଯାଏ ପିଆଇ ଦାଉବେ ।

୪) କଞ୍ଚାହଳଦୀ ବାଟି ନମ୍ବତେଲ ମିଶାଇ ଦେହରେ ଲଗାଇବ ।

୭୩ । ଶିଶୁ ନାଭି ଘା — (Ulcer in Umbilicus)

୧) ୧୦ ଗ୍ରା ଗାଇ ଘିଅରେ ୫ଟି କଷି ନମ୍ବ ପତ୍ର ଭଜବ । ପତ୍ରକୁ ଚୁର୍ଣ୍ଣଦଅ । ସେହ ଘିଅକୁ 'ଘା' ରେ ଦନକୁ ୨ / ୩ ଥର ଲଗାଇବ । 'ଘା'କୁ ସଫା ରଖିବ ।

୨) ଶୁଖିଲା ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶରେ ସମାନ ପରିମାଣ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗାଈଘିଅରେ ମଲମ ମରି 'ଘା'ରେ ଲଗାଇବ ।

୩) ଗିଲ ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶରେ ସମାନ ପରିମାଣ ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ମିଶାଇ ରାଶିତେଲରେ ମଲମ କରି ଲଗାଇବ ।

୭୪ । ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ଉଡ଼ା ଘା —

ଶିଶୁଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ 'ଘା' ହୋଇ ଲସା ବହେ, ଅନେକ ଦନ ରହେ ଖୋଲପା ଛୁଡ଼େ କୁଣ୍ଡାଏ ଏ ସବୁ ହେଲେ ବଡ଼ା ଘା କହନ୍ତି ।

୧) ମୁଣ୍ଡର ବାଳକୁ କାଟି ଦେବ । ମୁଣ୍ଡକୁ ନମ୍ବ ଗ୍ଗଲ ସିଝା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୋଛିବ । ତା ଉପରେ ଜାତ୍ୟାଦଘୃତ / ଶତଧୌତ ଘୃତ ଶୁଖିଲାଯାଏ ଲଗାଇବ ।

୨ । ଶୁଖିଲା ବରପତ୍ର ୨୦ ଗ୍ରା ଓ ଧୂଆଁପତ୍ର ୧୦ ଗ୍ରାକୁ ପୋଡ଼ି ପାଉଁଶ କରି କନାରେ ଛାଣ । ସେଥିରେ ୨ ଗ୍ରା ଖାଇବା କର୍ପୂର ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ରାନ୍ଧା ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଦେଇ ମଲମ କର । ସେହି ମଲମରୁ ଦିନକୁ ୧-୨ ଥର ସଫାକରି ୫-୭ ଦିନ ଲଗାଅ ।

୩) ରସି ସିନ୍ଦୁର ୫ ଗ୍ରା ଝୁଣା ୫ ଗ୍ରା କର୍ପୂର ୫ ଗ୍ରା ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ୧୦ ଗ୍ରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଘୋଟି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଖାଣ୍ଟି ନଡ଼ିଆତେଲ ମିଶାଇ ମଲମ କରି 'ଘା' କୁ ସଫା କରି ଦିନକୁ ୧/୨ ଥର ୧ ସପ୍ତାହ ଲଗାଅ ।

୭୫ । ଶିଶୁର କାକୁସି — (Pruritus-Ani)

ଶିଶୁର ମଳଦ୍ୱାରରେ ଲାଲ 'ଘା' ଯାବୁ ପରି ଗୃହକଣ୍ଡକୁ ମାଡ଼ି ଯାଇ ଲସା ବାହାରେ ଏବଂ ଶିଶୁ ବାରମ୍ବାର କୁଣ୍ଡାଏ ।

୧) ନିମ ତେଲରେ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମଲମ ପରି କରି ରଖ । ସେହି ଯାଗାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତୁଳା ଦ୍ୱାରା ସଫାକରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ୭ ଦିନ ମଲମ ଲଗାଅ ।

୨) କଅଁଳ ନିମପତ୍ର ୫ ଗ୍ରା ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ଅଢ଼େଇ ଗ୍ରା ମିଶାଇ ବାଟି ମଳଦ୍ୱାରରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ସକାଳ ଓ ରାତି ବେଳେ ୩-୭ ଦିନ ଲଗାଅ ।

୩) ନିମ ବକଲା ସିଝା ପାଣି ୧୦୦ ମିଲି ରେ ୧ ଗ୍ରା ଖଇର ପକାଇ ଘାକୁ ଧୋଇବ । ପୋଛି, ଘିଅରେ ଝୁଣାକୁ ଗରମ କରି ଦିନକୁ ୨ ଥର ୭ ଦିନ ଲଗାଅ ।

୭୬ । ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ —

ପାନଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ ବିଧି (Betel addiction)

ପାନ ଖାଇବା ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ କାରଣ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭ୍ୟାସ ଦୁର୍ବଳତାରେ ଛାଡ଼ି ନପାରି ଦାନ୍ତ ଓ ମୁଖ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପାନର ସାମୟିକ, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ, ଔଷଧୀୟ ଉପକାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ଏବଂ ଫାତ୍ରତକ ପାନ ତମାଖୁ ମସଲା ଏକାଠି

ଗର୍ହିତ ଯାହା ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶୀଘ୍ର ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

୧) ମନର ଦୃଢ଼ତା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ । ଛାଡ଼ି ଦେଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨) ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ କମାନ୍ତୁ । ଅସୁବିଧା କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩) ପାନ କଳରେ ଅନେକ ସମୟ ରଖିବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରେ । ଏଣୁ ଚୋବାଇ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ । ତଦ୍ୱାରା ମଧ୍ଯ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ଚୋବାଇବାରେ ଯେଉଁ ଲାଳସ୍ରାବ ହୁଏ, ତାହା ହଜମ ହେବା, କାମରେ ନମଗ୍ନ, ଝାଡ଼ା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ବୋଲି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ନମ୍ନ ପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗରୁ ପାଟିରେ ରଖି ଚୋବାଇଲେ ଧାରଣାସମ୍ଭୂତ ଉପକାର ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ଯ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

୧) କଟା ଭଜାଗୁଆ, ଖଜୁରିମଞ୍ଜି କବାବଚିନି ଗୋଟା ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦ ଗ୍ରା, ପାନମଧୁରୀ ୫ ଗ୍ରା, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟା, ଗୁଜୁରାତି, ଜାଇଫଳ କଟା ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨ ଗ୍ରା, ପିପେରମେଣ୍ଟ ଓ ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶି ୧ ଗ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସାକାରିନ୍ ୨୫୦ ମି ଗ୍ରା ଏସବୁ ମିଶାଇବ । ନେବାଭଳି ଗୋଟିଏ ଶିଶି ବା ଡ଼ବାରେ ପୂରାଇ ପାଖରେ ରଖିବ । ଯେତେବେଳେ ପାନ ଖାଆନ୍ତି ବା ପାନର ଆବଶ୍ୟକ କଲେ ସେଥିରୁ ଟିକିଏ ପକାଇ ଚୋବାନ୍ତୁ ନା । ଅଭ୍ୟାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡ଼ିଯିବ । ସୁବିଧା ହେଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

୨) କଡ଼ାପାନ ଅଧିକ ଖାଉଥିଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଚୂଆ ତେଲ ଓ ଯୁଆଣିଫୁଲ ୫୦୦ ମି ଗ୍ରା ମିଶାଇ ରଖି ପାରନ୍ତି ।

୩) ୧୦ ଗ୍ରା ଶୁଖିଲା ନାଗର ମୁଥା ମୂଳ, ୧୦ଗ୍ରା ବଉଳମଞ୍ଜିକୁ ଗୁଆପରି କାଟନ୍ତୁ । ତାକୁ ବବୁଲ କଅଁଳ ପତ୍ର ରସରେ ଭିଜାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ସେଥିରୁ ୨୦ ଗ୍ରା ଗୋଟା

କବାବଚିନି ୫ ଗ୍ରା ପାନମଧୁରୀ ୪ ଗ୍ରା ମିଶ୍ରି ୫ ଗ୍ରା ଲବଙ୍ଗ ଓ ଗୁଜ୍ରାଘନ୍ତ ୪ ଗ୍ରା ଜାଇଫଳ ୧ ଗ୍ରା ପିପରମେଣ୍ଟ ଓ ଚନ୍ଦନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶ୍ରି ୧ ଗ୍ରା ଏ ସବୁ ମିଶାଇ ଯୋଗ ଫ୍ଲେଟ ଡବା ବା ଶିଶିରେ ରଖି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନେଇ ଚୋବାନ୍ତୁ । ଏହିପରି କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ପାନ ଖାଇବାର ଅଳଗ୍ଗ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିବେ ।

୪) ପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାନ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ । ପାନ ଖାଇବା ବେଳେ ସ୍ଥାନ ବଦଳାନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଳ ଅନୁଭବ ଉପଦେଶ ।

୨୭ । ଧୂମ୍ରପାନ ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗବିଧି — (Smoking)

ବଡ଼ି ସିଗାରେଟ, ଗଞ୍ଜେଇ, ପିକା ଇତ୍ୟାଦି ଯେତେକ ଧୂମ୍ରପାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରହିଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ସହିତ ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ, କ୍ଷତି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରେ । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଅନେକ ସାଙ୍ଗ, ନୌକରି, ପ୍ରାତୁର୍ଯ୍ୟରେ, ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରଭାବରେ, ମର୍ଯ୍ୟାଦାଭାବରେ, ବାଲ୍ୟ ସ୍ଥଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜ୍ଞାତ / ଅଜ୍ଞାତରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ବସନ୍ତି । ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଫ୍ଲେଟ ପିକାରୁ ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ପିକା, ବଡ଼ିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସିଗାରେଟ, ହୁକା, ଗଞ୍ଜେଇ, ଚରସ ପ୍ରଭୃତିରୁ ଧୂଆଁ ପିଇ ମସ୍ତ ହେବା ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିରୁ ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ନିକୋଟିନ ନାମକ ମାଦକ ବିଷ ସମସ୍ତ କ୍ରମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୌଣସି ଉପକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନେକ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଅମୁକ ଯଥା ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉଛି, ଏ କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ କରିବା ହେଉଛି, ଲେଖିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି, ଇତ୍ୟାଦି ଏସବୁ କପୋଳ କଳ୍ପିତ । ଏ କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ, ଲେଖିବା, ଇତ୍ୟାଦି ଯାହା କରିବାକୁ ମନ ହେବ ତାହା ଧ୍ୟେୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧) ତେବେ ଏହି ବଦ୍ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ମନର ଦୃଢ଼ତା ସବୁ ମହୌଷଧି ।

୨) ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଉପଦେଶ, ପ୍ରଚେଷ୍ଟା, ଓ ଚିକିତ୍ସା ଆଦେଶ ଗୁଡିକ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

୩) ଅତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନ ଧୂମ୍ରପାନ କଲେ ଅଭ୍ୟାସ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଶୁଖିଲା-ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ୩୦ ଗ୍ରା କଳା ଦୁଦୁରା ପତ୍ର ୫ ଗ୍ରା ଓ କଳା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ୫ ଗ୍ରା ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ୧ ଗ୍ରା କର୍ପୂର ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୦ ଖଣ୍ଡ କେନ୍ଦୁପତ୍ର ଅଥବା ଧଳା କାଗଜରେ ସମାନ ଭାବରେ ରଖି ମୋଡ଼ି ତିଆରି କରି ରଖନ୍ତୁ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଦିନକୁ ୨/୩ ଖଣ୍ଡ ବ୍ୟବଧାନ ନେଇ ଧୂଆଁ ଟାଣି ପାଟିରୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନ ମଝିରେ ମୁଖ ଖରାପ ବା ଧୂଆଁ ଟାଣିବା ପାଇଁ ବୋଧ କରୁଥିଲେ ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିବା ପାନ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ମୁଖ ଶୋଧ ଯୋଗରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ମୁଖରେ ରଖି ଚୋବାନ୍ତୁ । ଏପରି ୪-୬ ସପ୍ତାହ କରିବା ଭିତରେ ଧୂଆଁ ଟାଣିବା ଅନିଚ୍ଛା ସ୍ୱତଃ ଆସିଥାଏ । ଅନୁଭୂତିରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଶତାଧିକ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଧୂଆଁ ପିଇବା ଛାଡି ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧ କରୁ ଅଛନ୍ତି ।

୨୮ । ଗୁଡ଼ାଖୁ ତମାଖୁ ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗବିଧି — (Tobacco addiction)

ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଲୋକ ତମାଖୁ / ଗୁଡାଖୁ ମୁହଁର କଳରେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରଖୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କେହି କେହି ଦିନକୁ ଏକାଧିକ ଥର ଗୁଡାଖୁ ଘଷିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତି । ଏପରିକି ଦାନ୍ତ ନଥାଇ ପାକୁଆ ପାଟିର ଦାନ୍ତ ମାଡିର ଉପରେ ଗୁଡାଖୁ ଘଷୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡେ । ଗୁଡାଖୁ ତମାଖୁରୁ ତିଆରି ହୁଏ । ତମାଖୁ ନାସ, ଚୂନ ଧୂଆଁ ପତ୍ରରୁ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏସବୁ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ, ଦାନ୍ତମାଡ଼ି କଳର କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ଦାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ଅସମୟରେ ଖସାଇବା ସହିତ ମୁଖ ଗହ୍ୱରରେ ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେବେ ଏସବୁ ଜିନିଷ ଆଜିଠାରୁ ଛାଡ଼ିବ ମନରେ ସ୍ଥିର କରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ

ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନେକ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଦାନ୍ତ ବନ୍ଧା ବେଳେ ବା ଝାଡ଼ା ନଲଗିଲେ ତମାଖୁ ପାଟିରେ ରଖିଦେଲେ କମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡାଖୁ ଘଷି ଦେଲେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରଚାର ସତ୍ତ୍ୱ । ଦାନ୍ତ ସଫା ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ପାଇଁ ଗୁଣ୍ଡାଖୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଦାନ୍ତ ମଞ୍ଜନ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦାନ୍ତ ସଫା ଏବଂ କରଞ୍ଜ ନିମ୍ବ ଦାନ୍ତ କାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପୁସ୍ତକ "ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ହାତରେ" ପଢ଼ିଲେ ଜାଣି ପାରିବେ । ଦାନ୍ତ କଷ୍ଟ ବା ପୋକ ଦାନ୍ତ ଥିଲେ ତା'ର ସୁ ଚିକିତ୍ସା ଶୀଘ୍ର କରିବେ । ପାଟି ଖରାପ ବା ତମାଖୁ, ଦୋକ୍ତା, ଗୁଡାଖୁର ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଧ କରୁଥିଲେ ଉପରୋକ୍ତ ପାନ ଛାଡ଼ିବାର ମୁଖଶୋଧ ଯୋଗକୁ ପାଟିରେ ରଖିବାକୁ । ମନକୁ ସଞ୍ଜିତ ଓ ଦୃଢ଼ ଚିତ୍ତ କରି କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଏପରି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨୯ । **ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜାନିଶା ହରଣ ବିଧି** —

(Hoshishaddiction)

ଏସବୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଉ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇଲେ ନିଶା ଶୀଘ୍ର ହୁଏ ।

୧) ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ତେନ୍ତୁଳକୁ ଚକଟି ୧/୨ କପରୁ ୧ କପ୍ ଥରେ /୨ଥର ପିଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨) କେବଳ ଗୁ କୁ ସିଝାଇ ୧/୨ ଗ୍ଲାସରୁ ୧ ଗ୍ଲାସ ୧ । ୨ ଥର ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନରେ ପିଆଇ ପାରନ୍ତି ।

୩) ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ୧ ଗ୍ଲାସ ପରିମାଣ ଏକାଧିକ ଥର ପିଆନ୍ତୁ ।

୪) ହଳଦୀ ଗେଣ୍ଡାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ସେଥିରୁ ୫ ଗ୍ରା ୧ ଗ୍ଲାସ କାଞ୍ଜି ବା ଘୋଳ ଦହିରେ ବା ଆମ୍ବିଳ ତୋରାଣିରେ ମିଶାଇ ୧/୨ ଥର ପିଆନ୍ତୁ ।

ବାନ୍ତିହୋଇ ପରେ ବାରମ୍ବାର ହୋଇ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୦ । ଅଫିମ ବିଷ —

୧) ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ତି କରାଇବ ।

୨) ଚହ୍ଲା କଫି ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ସଚେତ ରଖିବ ।

୩) ଅଫିମ ଖାଉଥିବା ରୋଗୀକୁ ଶୋଇବାକୁ ଦେବା ଅନୁଚିତ ।

୪) ବାଳକର ମୂତ୍ର ୧ ମାତ୍ରା ଗୁଡ଼ ଦେଇ ପ୍ରାୟତଃ ୨ ଆଉନସ୍ ମୂତ୍ର ରୋଗୀକୁ ପିଆଇବା ବଳ ମିଳେ । "ନରମୂତ୍ରଂ ଗରଂ ହନ୍ତି" ।

୫) ଅବିଳମ୍ବେ ନିକଟସ୍ଥ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ପଠାଇବ ।

ଅଫିମ ଛାଡ଼ିବା ବିଧି — (Opiam addiction)

ଏହି ଅଫିମ, ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଜାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

୧) ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଥମେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରାଇବ ।

୨) [illegible] ୨ ଦିନ ଭିଜାଇ ରଖିବା [illegible] ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ୧୦ ଗ୍ରା କଣ୍ଟାକୁଆଁ ୧୦ ଗ୍ରା ଗୋଲମରିଚ ୫ ଗ୍ରା ଜେଣ୍ଟୁଳି ମଞ୍ଜି ୫ ଗ୍ରା ଆମ୍ବ କୋଇଲି ୫ ଗ୍ରା ଗୁଡ଼ୁଚିକୁ ମିଶାଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି କନାରେ ଛାଣିବ । ସେଥିରେ ବାବୁଲ ଅଠା ମିଶାଇ କରି ୧୨୫ ମି ଗ୍ରା ପରିମାଣ ବଟିକା କରି ରଖିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଯେତେ ଥର ଖାଉଥିଲେ ସେତେଥର ସେହି ସମୟରେ ଦେବେ । ଏପରି ଠିକ୍ ୧୫ ଦିନ ଖାଇଲା ପରେ ଧୀରେ ବଟିମାନଙ୍କୁ କମାଇବେ ଏବଂ କ୍ରମେ ଥର ସଂଖ୍ୟା କମାଇବ । ଏପରି ୮ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଅନିଚ୍ଛା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଗୋଡ଼ ହାତ ବଥା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜେ ତାହାକୁ ଔଷଧ ପ୍ରତିକାର କରିବ ।

୩ । କଣ୍ଟାକୁଆଁ ୨୦ଗ୍ରା ଜେଣ୍ଟୁଳି ମଞ୍ଜି ୧୦ଗ୍ରା କଳା ଗୋଲମରିଚ ୫ ଗ୍ରା ଆମ୍ବ କୋଇଲି ୫ ଗ୍ରା ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ଛାଣିବ । ସେଥିରେ ୫ ଗ୍ରା ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡୁ ଏବଂ ୧୦ ଗ୍ରା ଶୁଦ୍ଧ ଶିଳାଜତୁ

ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ୧୨୫ ମିଃ ଗ୍ରା ପରିମାଣରେ ବଟିକା କରିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେପରିମାଣରେ, ଯେତେଥର, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଖାଉଥିବେ ଏଥିର ୩ ସପ୍ତାହ ଦେବେ । ତାପରେ ପରିମାଣ, ଥର, ଏବଂ ସମୟର କ୍ରମେ କମାଇବ । ଏପରି ଆଉ ୩ ସପ୍ତାହ ଦେବ । ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖି ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡୁଥିଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁ ପୁରାତନ ଅଭ୍ୟାସିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ କିଛି ସମୟ ଦରକାର କରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଶୀଘ୍ର କରିବ ।

୮୧ । ମଦ ନିଶା ହରଣ ବିଧି — (Alcoholism)

ମଦ୍ୟପିକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଦନିଶା ହୁଏ । ମଦ ଖାଉ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଦ ପିଇଲେ ନିଶା ସ୍ୱଭାବିକ ହୁଏ ।

୧) ୧ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମହୁ ୨ ଚାମଚ ପକାଇ ୧।୨ ଥର ପିଆନ୍ତୁ ।

୨) ୨୫ ଗ୍ରା ବଚକୁ ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପାଣିମାଣ ପ୍ରାୟତଃ ୫୦ ଗ୍ରା ଅବଶେଷ ରଖି ତାକୁ ଚକଟି ଛାଣି ୨।୩ ଥର ପିଆଇ ପାରନ୍ତି ।

୩) ଯଷ୍ଟିମଧୁ ୨୫ ଗ୍ରା ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଅବଶେଷ ୧୦୦ ଗ୍ରାକୁ ଚକଟି ଛାଣି ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ଉଷୁମ ଘିଅ ପକାଇ ପିଆନ୍ତୁ ।

୪) ଘିଅ ଓ ଚିନି ସମାନ ୧୦ ଗ୍ରା ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ଖୁଆନ୍ତୁ ।

୫) ମହୁ ୨ ଚାମଚ କରି ଏକାଧିକ ଥର ପିଆଇ ପାରନ୍ତି ।

୬) ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦେଇ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବିଭିନ୍ନ ବିଷ ଚିକିତ୍ସା — (Poisoning)

ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ବିଷର ପ୍ରଭାବ ସମାଜରେ ରହି ଆସିଅଛି । ବିଷଦେଇ ମାରିବା, ବିଷଖାଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା, ବିଷ ଦେଇ ମୋହ କରିବା, ବିଷାକ୍ତ ଧୂଆଁଇ, ଧୂଆଁ ପାନ କରାଇ ବିଷ

ଧୂଆଁ ଦେଇ ଅଚେତ କରାଇବା ଆଜିକାଲି ଟାଉନ ମଟରରେ ଚଲାବେଳେ, ସିଗାରେଟରେ, ସର୍ବତରେ, ଚାହାରେ, ଜବରଦସ୍ତ ଧରି ଇଂଜେକସନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ, ବିଷ, ଔଷଧ ଦେହଭିତରକୁ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାରିଦେଇ ବା ଚେତାଶୂନ୍ୟ କରାଇ ଚୋରି, ଧର୍ଷଣ, ଇତ୍ୟାଦି ନାନା ଦୁର୍ଘଟଣା ହେବା ଦେଖାଯାଏ ।

ଏପରି ବିଷ କରଣ ଘଟଣା ଜାଣିବାରେ, ଅଜଣାତରେ ବଳପୂର୍ବକ ପାଟିବାଟେ, ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଆକାରରେ, ବା ପାନ, ଗୁଆ ଗୁଣ୍ଡ଼ି ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ଆଜି ଅଭ୍ୟାସ ବା ମାଦକ ଭାବରେ, ନାକବାଟେ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ/ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ ରୁମାଲରେ ହାତରେ ଶୁଙ୍ଘାଇ ଶ୍ୱାସ ଛିଦ୍ରାରେ ଏବଂ ଛୁଞ୍ଚିରେ ବିଷ ଦବାଇ ଚମରେ ଫୋଡ଼ ବା ଇଂଜେକସନ୍ ଆକାରରେ ବିଷର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଏ ।

୮୨ । **ପାଟିବାଟେ ବିଷ** — (ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଓ ଆମାଶୟ)

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟରେ ମୂଷା, ମଶା, ଉଈ, ଉକୁଣି, ଓଡ଼ଶମରା ବିଷ, ଫିକ୍-୨୦, ଡ଼ିଡ଼ିଟି, ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡର, ଗାମାକ୍ସିନ୍, ଏଣ୍ଡ୍ରିନ୍ ଫସଲରେ ଦଉଥିବା, ଭୁଡ଼ିଆ, ଆଦି ପୋକମରା ଔଷଧ, କିରୋସିନ, ପେଟ୍ରୋଲ, ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ବସ୍ତୁ, କାଠରଙ୍ଗ ସ୍ପିରିଟ୍, ବିଷାକ୍ତ ମଦ, ବିଷାକ୍ତ ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ, ମଂଜି, କାଣ୍ଡ, ଦୁଦୁରାମଂଜି, କନିଅର ଫଳ, ମଂଜି, ମହୁରା ବିଷ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଚରସ, ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର, ହିରୋଇନ୍, ନିଦ ବଟିକା, ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ, ଶିଶୁପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ କଫସିରପ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏସିଡ଼ ଗୁଣ୍ଡି, ନାଶ, ତମାଖୁ, ସାବୁନ, ଆୟୋଡ଼ିନ, ମାତ୍ରାଧିକ ଔଷଧ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଦେହକୁ ଯାଇ ବିଷକ୍ରିୟା (**Spow Poisoning Actron**)ରୁ ତୀବ୍ର ବିଷକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୮୩ । **ନାକବାଟେ** — (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷ)

କିରୋସିନ, ପେଟ୍ରୋଲ, କାଠ, କୋଇଲା, ଘସିର ଧୂଆଁ

ଚୁଲ୍ଲୀ ଗ୍ୟାସାଦି ସହେଇ ବାଷ୍ପ ଏବଂ କଳାକାରଖାନାରୁ ଧୂଆଁ, ଗ୍ୟାସ, ରାସାୟନିକ ବାଷ୍ପ, ଗାଡ଼ି, ମଟର ଧୂଆଁ ବାଷ୍ପ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ଶରୀରର ପଶିଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାଳୀରେ ହୋଇଥାଏ। ତଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୮୪ । **ଇଂଜେକ୍‌ସନ ବିଷ :**

ନିଦ ହେବା ବଟିକା ପରି ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଅଧିକ ହେଲେ ବିଷକ୍ରିୟା ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସ ବଶତଃ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଆପେ ଆପେ ନେଇଥାନ୍ତି । ମର୍ଫିନ, କାମ୍ପୋସ ଇତ୍ୟାଦି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟ'ର ବିଷ ଦେହରେ ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ବା ବିଳମ୍ବରେ ମାରିଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବ । (ବାନ୍ତିକରିବ)

ରୋଗୀର ଚେତାବସ୍ଥା ଦେଖି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଚେତା ଥିଲେ **ବାନ୍ତି** କରାଇବ । ତଣ୍ଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇ କମ୍ବା ଗୁମଚରେ ତଣ୍ଟିକୁ ଖପ୍ ଖପ୍ କଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଉତ୍ତପ୍ତ ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ମଦନଫଳ ୧ଗ୍ରା. ବାଟି ଖୁଆଇ ବାନ୍ତି କରାଇବ । କେବଳ ଗରମ ଘି, ଦୁଧ ଚାଳ ଆଦି ନଦେଇ ୧/୨ ଗ୍ଲାସ ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ ।

ବାନ୍ତି ପରେ କାଠ ଅଙ୍ଗାରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ୫-୧୦ଗ୍ରା. ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାଣି ପିଇବ ।

ଅଚେତ ରୋଗୀ :

ରୋଗୀ ଅଚେତ ଥିଲେ ବାନ୍ତି କରାଇବ ନାହିଁ । ଏସିଡ ଜାତୀୟ ବିଷ ଖାଇଥିଲେ ପାଟି, ଖାଦ୍ୟନଳୀ ପୋଡ଼ି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ । ବାନ୍ତି କଲେ ଆକ୍ଷେପ ଯୋଗୁ କ୍ଷତ ବଢେ ।

ଅଚେତ ରୋଗୀକୁ ପେଟ ପାଖ ମାଡ଼ ଶୁଆଇ ଟାଙ୍ଗିକୁ ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ କଡେଇ ରଖିବ ।

ପାଣିକୁ ବାହାରୁଥିବା ନଳ, ବାନ୍ତି ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବ । ବିଷ ଖାଇଥିବା ଶିଶି, ବଳାକା ଅଂଶ, ବାନ୍ତି ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିବ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇଲେ ବିଷର ପ୍ରକୃତ ବିଷ ଚିକିତ୍ସା ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜ ହୁଏ ।

୮୫) **କନିଅର ବିଷ—**

୧) ବାନ୍ତି ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ୩/୪ ଗ୍ରାମର ଧୂଳିଆ ଦଣ୍ଡା ପକାଇ ପିଇବ । ମହିଷ ଦହିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୮୬) **ଧୁତୁରା ବିଷ—**

ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ୨-୫ ଗ୍ରା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କପାଫୁଲ ରସ ୫-୧୦ ଗ୍ରା ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଘୋଳ ଦହିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ପିଇବ ।

୮୭) **କୋଚିଲା ବିଷ—**

ଗାଈ ଘିଅ, ମହୁ, ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଯଷ୍ଟିମଧୁଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘିଅ, ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୮୮) **ମହୁରା ବିଷ—**

ଦୁଧରେ ଘିଅ ପକାଇ ପିଇବ / ଦୁଧ ପିଆଇବ / କପାର ପତ୍ର ବା ଫୁଲ ରସରେ ଘୋଳଦହି / ଘିଅ ମହୁ / ଗୁଡ ଘିଅ ମହୁ, ଯାହା ମିଳିବ, ମିଶାଇ ଖାଇବ ।

୮୯) **ଭାଲିଆ ବିଷ—**

ସୁଣି ଓ ତ୍ରିଫଳା ପାଚନ ୧/୨ ଗ୍ରା - ୧ ଗ୍ରା ପିଇବ । ନଡ଼ିଆ ରସରେ ଚିନି ଘିଅ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଭାଲିଆ ଦେହରେ ଲାଗି ଘା ହେଲେ, ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ବାଟି ଲଗାଇବ ବା ସୁଣି ଲହୁଣି ବାଟି ଲଗାଇବ ।

୩୦) **ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ—**

ଟାଙ୍ଗଣାଖଇ ୨୫୦ ମି ଗ୍ରା ୧ଗ୍ରା ଘିଅରେ ମିଶାଇ ଖାଇବ /

ପାନରସ / କାଂଜି / ଚୂନ ପାଣି / କପା ପତ୍ର / ବା ଫୁଲ ବା ଫଳ ରସ ପିଆଇବ । କଲରା ପତ୍ର ରସ ଅଧିକ ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ବା ଝାଡ଼ା ହୋଇ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୯୧ । **ହରିତାଳ ବିଷ** —

ପାଣିକଖାରୁ ରସ / ସେବତି ପତ୍ର ରସ / ଭୂଇଁ ନିମ୍ବ ପାଚନ / ଦୁର୍ବାଘର ପାଚନ ୩–୭ ଦିନ ଖାଇବ । ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବ ।

୯୨ । **କିରାସିନ ବିଷ** —

ବାନ୍ତି ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

୯୩ । **ଏସିଡ୍ / କ୍ଷାର ବିଷ** —

ଦୁଧ, ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବ / କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୯୪ । **ଫସଲ ବିଷ** —

ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଫସଲରେ ପକାଇବ । ଦେହରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବ । ନାକବାଟ ବା ପାଟିରେ ଯେପରି ବିଷ ଅଂଶ ନ ଯାଏ ଯତ୍ନ କରିବ । ତା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭଲ ରୂପେ ଗାଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ହେବ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଦେବା ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବ ।

୯୫ । **ସାପ କାମୁଡ଼ା** — **(Snake bite)**

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସୁଶ୍ରୁତ ସାପ ବିଷୟରେ କଳ୍ପସ୍ଥାନରେ ସାପ ପ୍ରକାର, ବିଷ, ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଅଛନ୍ତି । ଆଦିକାଳରୁ ଏହି ବିଷଧର ଏବଂ ବିଷ, ନ ଥିବା ସାପମାନେ ରହି ଆସିଅଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ କେତେକ ସାପ ଜାତି ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ପୃଥିବୀରେ ସାପ ପ୍ରାୟ

୨-୩ ଫୁଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୩୦-୪୦ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବ, ଏବଂ ଲମ୍ବ ଅନୁସାରେ ଶରୀର ମୋଟା ଏପରି ଅଜଗର ଆଦି ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ୧୬୦୦ ପ୍ରକାର ସାପର ଗଣନା ମଧ୍ୟରେ ୩୦୦ ପ୍ରକାର ବିଷଯୁକ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ୩୩୦ ପ୍ରକାର ସାପ ମିଳନ୍ତି । ସେଥିରୁ ୬୯ ପ୍ରକାର ବିଷଯୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୦ ପ୍ରକାର ସାପ ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଏବଂ ୨୯ ପ୍ରକାର ସମୁଦ୍ର ଜଳ ଭାଗରେ ଥା'ନ୍ତି । ସ୍ଥଳଭାଗ ସାପ ଦଂଶନ କରନ୍ତି । ସାମୁଦ୍ରିକ ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ପାଇଁ ଅବସର ପ୍ରାୟ କମ୍ ପାଆନ୍ତି । ଏପରି ଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ ସାପ ସଂଖ୍ୟାର ୨/୩ ଅଂଶ ନିର୍ବିଷ ଏବଂ ୧/୩ ଅଂଶ ସବିଷ ଅଟନ୍ତି ।

ନିମ୍ବ ମଂଜି / ଗୁଲୁଚ ମଂଜି ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇବାଇଲେ ପିତ୍ତ ଆସିବ ନାହିଁ ।

ବିଷ ଚଢ଼ିବା କିପରି ଜାଣିବ :—

କ'ଣ କରିବ —

୧) ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ଲୋକକୁ ସାହାସ ଦେବ । କାରଣ ଭୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ବିଷ ଚଢ଼ିଯାଏ । ଏବଂ ଅଧିକ ଭାଗ ସାପ ବିଷାକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି / ଦେଖା ଯାଏ, ଭୟଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶଲୋକଙ୍କ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ବନ୍ଦ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

୨) ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ଯାଗାର ଉପର ଅଂଶକୁ ଉପରୁ ମୋଟା ତଉଲିଆ, ଧୋତି, ସାଢ଼ୀ ଖଣ୍ଡ ବା କ୍ୟାପ୍ରେଜ, ରବରନଳୀ ବା ଜଙ୍ଗଲରେ ହୋଇଥିଲେ ବଡ଼ ଗଛର ବକଳାର ଅନ୍ତଃ ଛାଲ, ଯାହା ମିଳିବ, ସେଥିରେ ବାନ୍ଧିବ । ଏହାକୁ ଅଗଷ୍ଟ ବନ୍ଧନ କହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଷ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବା କମିଯାଏ । ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ଅଂଶକୁ ଚଳାଇବ ନାହିଁ ।

୩) ନିକଟସ୍ଥ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଶୀଘ୍ର ନେବ । ଆଜିକାଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାପ ବିଷର, ବିଷ କାଟିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଔଷଧ ଅଛି ।

୪) ଅରିଷ୍ଟା ବନ୍ଧନ ନ ଦେବା ଯାଗା ଯଥା ଶରୀରରେ ହୋଇଥିଲେ ଅଥବା, ଗୋଡ଼, ହାତ, ଯାଗାହରେ ହେଲେ ଆଚୂଷଣ, (ଚୂଷି କରି ରକ୍ତ କାଢ଼ିବ), ଛେଦନ (କାଟିବ) ଦହନ (ଜଳାଇ ଦେବ) କରିପାରିବ ।

ଆଚୂଷଣ ବିଧି :—

୧) ଘା' କୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

୨) ମୁଖରେ ଖଣ୍ଡିଏ ସଫା କନା ବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ଭର୍ତ୍ତି କରି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ବିଷ ରକ୍ତକୁ ଚୂଷିବା ଉତ୍ତମ । ଚୂଷି ବାରମ୍ବାର ଥୁକି ଦେବ ।

୩) ପାଟିରେ ଘା' କିମ୍ବା କ୍ଷତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚୂଷିଲେ ବିଷ ତା ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ । ରବର ଗ୍ଲେଟ ନର୍ଳୀ ମିଳିଲେ ସେଥିରେ ରକ୍ତ ଚୂଷି ବାହାର କଲେ ଭଲ ।

ଛେଦନ ବିଧି : –

କାମୁଡ଼ିଥିବା ଯାଗାକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ । ଛୁରୀ କିମ୍ବା ବ୍ଲେଡ଼୍‌କୁ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରି ସେହି ଦଂଶନ ସ୍ଥାନକୁ କାଟି ଦିଅ । ତାପରେ ସେହି କ୍ଷତକୁ ଦହନ ଅଗ୍ନିରେ ଜଳାଇ ଦିଅ । ଛୁରୀକୁ ଗରମ କରି ସେହି କ୍ଷତରେ ଲଗାଇଦିଅ ।

୫) ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେର ଅଡାଇ ଗ୍ରା ଗୋଲ ମରିଚ ଅଡାଇ ଗ୍ରା ଦୁଧ ସହିତ ବାଟି ପିଆଇବ ।

୧୬ । **ପାଗଳା କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ା :—**

(Dog bite)

ପାଗଳା କୁକୁର ଓ ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ ଜଳାତଙ୍କ **(Hydro Phobia)** ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ରୋଗୀ ବଂଚିବା କମ୍ । ମାତ୍ର କାମୁଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କଲେ ରୋଗ ହୋଇ ନଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବ :-

୧) କାମୁଡ଼ିବା ଯାଗାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଷୁମ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅ । ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ ।

୨) ବଳମ୍ବରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ସେହି କାମୁଡା ଯାଗାକୁ କାରବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପକାଇ ଦଳାଇ ଦିଅ । ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁକୁ କାମୁଡିଲେ ଟିଂଚର ଆୟୋଡିନ ଲଗାଇ ଦିଅ ।

୩) କାମୁଡିଥିବା କୁକୁରକୁ ବାନ୍ଧିରଖ ବା ତା'ର ଗତିବିଧିକୁ ନଜର କର । ପାଗଳା ହୋଇଥିଲେ ସବୁବେଳେ ଲାଳ ଓ ଲାଙ୍ଗୁଡ ତଳକୁ କରିଥିବ । ପଛପାଖ ବୁଲାଇ ବୁଲାଇ ଗୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ମରିଯାଏ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଏସବୁ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୯୭ । **ସାଧାରଣ କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ :—**

୧) କଲରା ପତ୍ର ରସ କ୍ଷତ ଯାଗାରେ ଲଗାଇବ । ୧୦ ଗ୍ରା ପରିମାଣ କଲରା ପତ୍ର ରସ ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳେ ୭ ଦିନ ଯାଏ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୨) କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡା କ୍ଷତରେ ଅରଖ କ୍ଷୀର ଲଗାଇବ । ଲଗାଇଲେ ରକ୍ତ ବାହାରିବ । ତାପରେ ତାକୁ ପାନରସ ଓ କଲରା ରସ ମିଶାଇ ଧୋଇ ଦେବ । ନିକଟସ୍ଥ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

୩) ଧଳା ଅରଖ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ୭ଟି ଅଚୁଆ ଗୁଡ଼ଲ ୧୦ ଗ୍ରା ଘୋଡ଼ିବାଇ ଖାଇବ । ୧ମ ଦିନ ୭ଟା, ୨ୟ ଦିନ ୬ଟା ୩ୟ ଦିନ ୫ଟା ଏପରି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ କମାଇ, ଅଚୁଆ ଗୁଡ଼ଲ ସହିତ ଖାଇବ । ଯେତେ ଦିନ ପିତା ଲାଗିବ ସେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବ । ବିଷ କମିଗଲେ ମିଠା ଲାଗିବ । ମିଠା ଲାଗିଲେ ଆଉ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏପରି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ।

୯୮ । **ସଁବାଳୁଆ ଲୁମ :—**

୧) ସଁବାଳୁଆ ଲୁମ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ତାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଶୁଖିଲା ଲୁହା ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥରେ ଘଷି ବାହାର କର ସଙ୍ଗେ ୨ ଗଇଣ ପତ୍ରକୁ ଛେଚି ତା'ର ରସ ବୋଳି ଦେବ ।

୨) ଗୁଲୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ସହିତ ୩ କୋଳି ରସୁଣ ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

୩) ଅକାନବର୍ଣ୍ଣି (ପାଠା) ପତ୍ର ରସରେ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ବୋଳିବ ।

୪) ରସୁଣ ୩କୋଳି ଓ ଅପାମାରଗ ମଂଜ ୨ଗ୍ରା ବା ଅଧିକ ବାଟି ବୋଳିବ ।

୫) ଫବାଳୁଆ ବାଳକୁ ଚିମୁଟାରେ କାଢି ସେ ଯାଗାକୁ ଖାଇବା ସୋଢା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପାରିବ ।

୯୯ । **ମହୁମାଛି / ବିରୁଡ଼ି :— (Bees bite)**

୧) ଅପାମାରଙ୍ଗ / ଗଇଣ / ଘୃକୁଣ୍ଡା ର ପତ୍ରକୁ ମକଚ ରସକୁ ସଙ୍ଗେ ୨ ମାରିବା ସ୍ଥାନରେ ଘଷି ଦକାନ୍ତୁ ।

୨) ପାଠା ପତ୍ର ରସରେ ଟିକଏ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଲଗାଇ ପାରନ୍ତି ।

୩) ସଜନା ପତ୍ର ଗୁଳକୁ ବାଟି ବୋଳି ପାରନ୍ତି ।

୪) ଫାଟେ ଉଳ ପିଆଜରେ ଘଷି, ପ୍ରଥମେ ସାବୁନରେ ତାହାପରେ ଖାଇବା ସୋଢାରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

୧୦୦ । **କଙ୍କଡା ବିଚା ମାରିବା :-- Scorpion bite)**

କଙ୍କଡ଼ା ବିଛା ତା ଲାଞ୍ଜପାଖ ମୁନଅରେ ମାରିବା ପରେ ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧା ହୁଏ । ସମସ୍ତେ ୨ ଜ୍ୱଳା ଏବଂ ଫୁଲା ହୁଏ ।

୧) ଅତି ଶୀଘ୍ର ରସୁଣ କନ୍ଦା ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ତାଉପରେ ବୋଳିଦେବେ । ଏପରି ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବେଦନା ଶାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେପ କରୁଥିବ ।

୨) ସଜନା ଗୁଳି ବଟା ୫ ଗ୍ରା ଓ ତାରପିନ ତେଲ ୧୦ ଟୋପା ମିଶାଇ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ବୋଳିବ । ଏପରି ଦିନକୁ ୩/୮ ଥର କରିପାରନ୍ତି ।

୧୦୧ । **ଅଧିକ ତାପ ଅବସ୍ଥା :— (Heat Stroke)**

ଆମ ଶରୀରର ସାମାନ୍ୟ ତାପ ମାତ୍ରା- ୯୮° ରୁ ୯୯° ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନହିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ରହେ । ଆମ ଶରୀର , ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସ ପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ତାପ ପାଏ । ଚମର ରକ୍ତ

ନଳୀ ସଙ୍କୋଚନ ଯୋଗୁଁ ତାପ ମାତ୍ରା ରକ୍ଷାପାଏ । ଆମ ପରିବେଶର ତାପ ମାତ୍ରା ସବୁବେଳେ ବଦଳୁ ଥିଲେ ମଧ୍ଯ ଆମ ଦେହର ତାପ ସବୁ ଋତୁ, ବର୍ଷା, ଶୀତ, କାକରରେ ସମାନ ରହେ । ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ପବନ, ଅଧିକ ଗରମରେ ଝାଳ ବୋହିବା, ବରଫରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ତାପ କମିଯାଏ । ତାପ ବଢାଇବା, ଏବଂ କମିବା ଶରୀର ଉଭୟ କାମ କରି ଶରୀରର ତାପ ସମାନ ରଖିଥାଏ ।

ତାପ ଆଘାତ :—

କେତେ ଋତୁରେ ଅଧିକ ଖରା ଗରମ ଯୋଗୁଁ ବାହାର ତାପମାତ୍ରା ଦେହର ତାପ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେହି ଋତୁରେ କେହି ବୁଲଚାଲି, କାମ କଲେ ତାପର ଅସହ୍ୟତା, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଏ । ତାକୁ ସନଷ୍ଟ୍ରୋକ ବା ତାପ ଆଘାତ ଅବସ୍ଥା କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଦେହର ତାପ ୧୦୭ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫାରେନହିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଖୁବ୍ ଶୋଷ ଲାଗେ ଝାଳ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଛଟ ଛଟ ଲାଗେ । ଶେଷରେ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼େ ।

କ'ଣ କରିବ :—

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବାଟରେ ଦେଖିଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୀତଳ ଛାଇକୁ ନେଇ ଶୁଆଇବ । ଲୁଗାପଟା କାଢିଦେବ । ଥଣ୍ଡାପାଣି ଦେହସାରା ଛିଞ୍ଚିବ । ଗୋଟିଏ ଥଣ୍ଡାଲୁଗା ଦେହରେ ଘୋଡାଇ ପଙ୍ଖାରେ ବିଞ୍ଚିବ । ଲୁଗା ଥରକୁ ଥର ଓଦା କରି ଦେହରେ ପକାଇ ପଙ୍ଖା କରୁଥିବ । ଅଚେତ ଥିଲେ ନାଡୀ ଦେଖିବ । ମୁହଁକୁ ବାରମ୍ବାର ଓଦା କରି ପୋଛୁଥିବ । କପାଳରେ ପାଣିପଟି ଦେଇ ପାରିବ । ୧୦୨° ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫାରେନହିଟ୍ ତାପ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ କରିବ । ଚେତା ଆସିଲେ ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ଚିନି ସର୍ବତ ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଚତୁର୍ଭୁଜ ସର୍ବତ, ଥଣ୍ଡା ଫଳ ରସ ସର୍ବତ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ତାପ କ୍ଳାନ୍ତ :—

ତାପ-ଆଘାତ ପରି ତାପକ୍ଳାନ୍ତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ ଗରମରେ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରି ତାପ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଅଧିକ ଜଳୀୟଅଂଶ ଥିଲେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସହଜରେ ବାଷ୍ପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଚମ ଉପରେ ଝାଳ ବନ୍ଦୁ ୨ ହୋଇ ଜମି ଯାଏ । ଲୁଗାପଟା ଝାଳରେ ବୁଡିଯାଏ । ତେଣୁ ଦେହର ତାପ ନ କମି ତାପଜକ୍ଳାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ଦେହ ଅବଶ ଲାଗେ । ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ , ବାନ୍ତ ବାନ୍ତ ଲାଗେ ' ଗୋଡ଼ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୁଏ , ନାଡ଼ ଜୋରରେ ଚାଲେ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ଚେତା ହରାଇଲା ପରି ଅସ୍ଥିରତା ବୋଧ ହୁଏ ।

କ'ଣ କରିବ :—

ଥଣ୍ଡା ଛାଇ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଥିବା ଯାଗାରେ ଶୁଆଇବ । ଦେହରୁ ଲୁଗାପଟା ଖୋଲି ଦେବ । ମୁଣ୍ଡରେ ଓ ମୁହଁରେ ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବ । ମୁଣ୍ଡରେ ପିକୁଆଁ ଘିଅ ରମ ଘଷିବ । ଲୁଣ, ଚିନି ସର୍ବତ ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ହୋଇପାରି ପଙ୍ଖା କରିବ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

୧୦୨ । **ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ଜନିତ ଆହତ :—**

(Electric Shock)

ବିଜୁଳି ଶକ୍ତିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଗାଁ ରୁ, ସହର କାରଖାନା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୋଇଚାଲିଛି । ଅସାବଧାନତା ଅଜ୍ଞାନତା ଯୋଗୁଁ ବିଜୁଳି ଲାଗି ଆହତ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଜୁଳି ତାରରେ ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ଶରୀରର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ବିଜୁଳି ଲାଗିଥିବା ସ୍ଥାନ ପୋଡ଼ିଯାଏ । ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ଆଘାତରେ ପୋଡ଼ିଯିବା ସହିତ ଅନେକର ଚେତା

ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆଘାତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧକ୍କା ଖାଇ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଓ ହୃଦକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ ।

କ'ଣ କରିବ :—

ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ସୁଇଚ୍‌କୁ ବନ୍ଦକରି ବିଜୁଳି ପ୍ରବାହକୁ ବନ୍ଦ କରିବ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ । ଛୁଇଁଲେ ନିଜେ ବିପଦରେ ପଡ଼ିବ । ବିଜୁଳି ତାରକୁ ଶୁଖିଲା କାଠ, ବାଉଁଶ, ରବର ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୁ ଛଡ଼ାଇବ । ରୋଗୀର ନାଡ଼ୀ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବ ।

୧୦୩ । କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :— (Artificial Respiration)

୧) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବ । ଯଥା - ଆହତକୁ ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇ ପାଟିରେ ଏକ ସରୁ କନା ବା ରୁମାଲ ପକାଇ ନିଜ ମୁଖରୁ ପବନ ତା ମୁଖକୁ ଜୋରରେ ବାରମ୍ବାର ଫୁଙ୍କିବ । ଏପରି ୫।୬ ଥର କରିବ । ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ୧୫।୨୦ ଥର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ ରୋଗୀର ନାକକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପି ଧରିଥିବ । ଏବଂ ଆହତର ମୁଣ୍ଡକୁ ଦେହଠାରୁ ତଳକୁ ବଙ୍କାଇ ରଖିବ ।

୨) ମୁହଁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା - ରୋଗୀର ନାକବାଟେ ପାଟିକୁ ଲଗାଇ ପୂର୍ବ ପ୍ରକାରେ ଫୁଙ୍କିବ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆହତର ଛାତିକୁ ଦେଖିବ । ଆହତର ଛାତି ଫୁଲିବ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ବାହାରିବାର ଶୁଣିପାରିବ ।

୧୦୪ । କୃତ୍ରିମ ହୃଦକ୍ରିୟା :—

୧) ହୃଦକ୍ରିୟା ଚାଳନ ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇଦେଇ ହୃଦପିଣ୍ଡକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇ ହାତର ଚାପ ୧ ଇଞ୍ଚରୁ ଦେଢ଼ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେବ ।

ଏବଂ ଘୁଷିବ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ରୂପରେ ହାତର ପାପୁଲିର ଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ଏହିପରି ମିନିଟ୍‌ରେ ୬୦ରୁ ୯୦ଥର ଛାତିରେ ଚାପ ଦେବା ଘୁଷିବା କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୁଏ ।

୪) ଷ୍ଟେର୍ନ ପିଳାର ଛାତିକୁ ଧୀରେ ୨ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଚାପ ଦେବା ଓ ଘୁଷିବା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୫) ଆହତ ଚେତା ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଗରମ ଦୁଧ ବା ଗରମ କଫି ପିଆଇବ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଆଇବ ନାହିଁ କମ୍ବା ଦେହରେ ଢାଳିବ ନାହିଁ ।

୬) ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

୧୦୫ । ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା :- (Drawning)

ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ପାଣିରେ ବୁଡିଯାଇଥାନ୍ତି । ପାଣି ଭିତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ନ ମିଳିବାରୁ ବୁଡିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପାଟି, ନାକ, କାନ ଓ ତଣ୍ଟିରେ ବାଲି, କାଦୁଅ, ଜଳ ଆଦି ଲାଗିବା ସହିତ ପାଣି ପିଇ ପେଟ ପୂରିଯାଏ । ତଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

କଣ କରିବ :-

ପାଣିରୁ ଆହତକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବ । ନାକ, କାନ, ଆଖି, ପାଟି, ତଣ୍ଟି ଆଦି ସଫା କରିଦେବ । ବୁଡ଼ିଯିବା ରୋଗୀକୁ ପେଟମାଡି ଶୁଆଇ ପିଠି ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ବାରମ୍ବାର ଦେଲେ ପାଣି ବାହାରିଯାଏ । ରୋଗୀର ଦେହରୁ ଓଦା ଲୁଗାପଟା କାଢ଼ିନେଇ କମ୍ବଳ ଘୋଡାଇ ଦେବ । ଥଣ୍ଡା ଯାଗାରୁ ଅଣି ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପୂର୍ବ ପ୍ରକାରରେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃଦ-କ୍ରିୟା ବନ୍ଦଥିଲେ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନକ୍ରିୟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ

ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

୧) ଗରମ କ୍ଷୀର କମ୍ବା କଫି ପିଆଇବ ।

୨) ତୁଳସୀ ରସ ୨ଚାମଚ ସହିତ ମହୁ ୨ଚାମଚ ପ୍ରତି ୨/୩ ଘଣ୍ଟାରେ ପିଆଅ ।

୩) ହାତପାପୁଲି ଓ ପାଦରେ କୋଳଥଚୂନା ଘଷ ।

୪) ଚାନତେଲ, ପୁଆଁଶ ଫୁଲ (Menthol) ଓ କର୍ପୁର ସମାନ ମିଶାଇ ସେ ତେଲକୁ ଶୁଂଘାଅ । ଦେହ ହାତରେ ହାଲୁକା ମାଲିସ କଲେ ଦେହ ଗରମ ଆସେ ।

୧୦୬ । **ବେକରେ ଦଉଡ଼ି ଦେବା :- (Hanging)**

ମରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକରି, ଗଛ ପଙ୍ଖା, ଘର ଶେଣି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଦଉଡି, ଲଗାଇ ବାନ୍ଧି ବେକରେ ଫାସ ଗଳାଇ, ଲଟକି ହୋଇ ପଡ଼ିବାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବ :-

ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଡଆଡ଼ୁ ଟେକି ଧରିବ । ଦଉଡ଼ିକୁ କାଟିଦେବ । ତଳେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଶୁଆଇ ଦେବ । ହାତର ନାଡୀ ଦେଖିବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରକାର କରିବ । ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ହୃଦକ୍ରିୟା କରିବ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ । ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ପୋଛିବ । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଠିକ୍ ଥିଲେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି, ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଶୀଘ୍ର ନେବ ।

୧୦୭ । **ତଣ୍ଟିରେ ଅଟକିବା :-**

(Foreign body in the throat)

ଖାଉଥିବା ସମୟରେ କଥା କହିଲେ, ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୋଇ

ଖାଇଲେ, ତରତରରେ ଗିଳପକାଇଲେ, ମାଛ, ମଂାସ, ତରକାରୀ ଆଦିର କଣ୍ଟା, ଖଲରୁ ଖିଲ (କାଠି), ମଟର, ଚଣାଆଦି ପାଟିରୁ ଯାଇ ତଣ୍ଟିରେ ଲଗିଗଲେ ଶ୍ୱାସରୋଧ ହୋଇ ଏହା ମୂର୍ଚ୍ଛା ଶୋଷ, ଦେହ ନେଳିଆ, ତଣ୍ଟି ଫୁଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ସାଧାରଣତଃ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ତଣ୍ଟିପାଖରୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀ ଆଗପଛ ହୋଇ ବାହାରିଛି । ଖାଇବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମାତ୍ର ଉପରୋକ୍ତ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ଘଟଣା କେବେ କେବେ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବ :-

୧) ସଂଗେ ସଂଗେ ଟିକିଏ ପାଣି ପିଇଦେବ ।

୨) ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଭାତ/ଚୁଡ଼ା ଚକଟା ଗୁଣ୍ଡା କମ୍ବା ପାଚିଲା କଦଳୀ ଗୋଟା ନ ଚୋବାଇ ଗିଳି ଦେଲେ ଅଟକିବା ବସ୍ତୁ ଖସିଯାଏ ।

୩) ଖଟା-ତେନ୍ତୁଳି, ବା ଲେମ୍ବୁ ଖାଇ ଦେଲେ ମାଛ କଣ୍ଟା ଆଦି ତଣ୍ଟିରୁ ଖସିଯାଏ ।

୪) ତା'ପରେ ହଜମକାରକ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡା ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବ ।

୫) ଏସବୁ ଥିରେ ନଗଲେ ତଣ୍ଟିରୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବ ।

(କ) ପାଟିକୁ ଆଂ'କରି ଅଟକିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ତଣ୍ଟିରେ ଖୋଜି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚିମୁଟା **(Forceps)** ଧରି କାଢିଆଣିବ ।

(ଖ) ତଣ୍ଟିରେ ଲଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଠିଆ କରାଇ ତା ପଛପଟରେ ଠିଆ ହୁଅ । ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ଦିଅ ।

ନିଜର ମହାତ ରୋଗୀର ଅଣ୍ଟା ଦୁଇପଟେ ନେଇ ତା'ର ପେଟ ଉପରେ ପାପୁଲିକୁ ଛନ୍ଦି କରି ରଖ । ତା'ପରେ ରୋଗୀର ପେଟକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଧକ୍କାଦେବା ଭଳି ମୁହଁଦେଲେ, ବାୟୁ ଠେଲି ହୋଇ ଲାଗିଥିବା ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସେ ।

(ଗ) ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ତା'ର ଗୋଡ ଉପରେ ବସି, ପେଟକୁ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଧକ୍କା ଦେବାଭଳି ଗୁହଦେଲେ ଅଟକି ଥିବା ଜିନିଷ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଏହା କରାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୦୮ । ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଧି :- (Birth Control)

ଜନ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ବିବିଧ ଉପାୟମାନ ଦର୍ଶାଯାଉଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଆତ୍ମସଂଯମ ଏବଂ ଦମ୍ପତ୍ତି ଉଭୟେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ଥିର କରି ଗର୍ଭ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରତି ଆନ୍ତରିକତା ଅନୁଭବ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଅନୁଭବ ସଂଗୃହିତ ବିଧି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଯାହା ସହଜରେ ସହବାସ ପରେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ।

୧) ତୁରନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ଏକଡ଼ ସେକଡ଼ ହୋଇ ପରିସ୍ରା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

୨) ୨ଗ୍ରାମଚକାଣ୍ଡି ଜଡାତେଲ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୩) ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଯଥା କୌଣସି ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରେ ଡ଼ିଆଁକିବା, ଖେଳିବା, ନାଚିବା, ବସ-ଉଠ ହୋଇ ଘନ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା, କମ୍ୱା ମଳତ୍ୟାଗ କଲାପରି କୁନ୍ଥାଇବା ପ୍ରଭୃତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଥାଏ । ଅତଃ ଗର୍ଭ ହୋଇ ନପାରେ ।

୪) ନିମ୍ବ ଗୁଲି ସିଝା ପାଣି ପରସ୍ରା ମାର୍ଗକୁ ପିଚକାରୀ କରିବ ।

୫) କପାମଞ୍ଜିକୁ ଚକ୍କଣ କରି ବାଟି ସାମାନ୍ୟ ଜଡ଼ାତେଲ ମିଶାଇ ପରସ୍ରାମାର୍ଗରେ ରଖି ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭରୋଧର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୬) ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ :-

(କ) ମୂତ୍ରୁତ ସହବାସ ସମୟେ ଶୁକ୍ରକୁ ବାହାରେ ସ୍ଖଳନ କଲେ ଗର୍ଭନିରୋଧ ହୁଏ ।

(ଖ) ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ସମୟେ ଉଦାସୀନ ନିସ୍ପୃହ, ଯୌନକ୍ଷୁଧା ପ୍ରବୃତ୍ତିର ନିବୃତ୍ତି ଇଚ୍ଛା ରଖିଲେ ଗର୍ଭାଧାନ ହୁଏନାହିଁ ।

(ଗ) ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ନାନର ୧୬ଶ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭାଧାନ ସମୟ ବ୍ୟତିରେକ ସହବାସରେ ଗର୍ଭାଧାନରେ ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ ।

(ଘ) ଧାର୍ମିକ ଆଚରଣରେ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ଅମାବାସ୍ୟା, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ, ବ୍ରତ, ଉପବାସ ପାଳପର୍ବ, ଗୁରୁପୂଜା, ପୂଜ୍ୟପୂଜା ସମୟ, ସ୍ତ୍ରୀ ରଜବନ୍ତ ସମୟ ତଥା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଆଦି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ସଂଯମତା କଲେ ଗର୍ଭାଧାନ କମ୍ ହେବାର ସୁଯୋଗ ରହେ ।

(ଙ) ଯୌନ ଶାସ୍ତ୍ରର ଜାନୁଦୂର୍ବ, କୌର୍ମିକ, ମର୍କଟ, ସମ୍ପୁଟ, ଧେନୁକ ଆଦି ବନ୍ଧକୁ ସହବାସ ସମୟରେ ଆଚରଣ କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(ଚ) ଆଜିକାଲି ମିଳୁଥିବା, ନିରୋଧ, ଲୁପ୍, କପରଟି ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭ । ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭନିରୋଧ ହେବା ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧିବାସୀ ମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦେଖାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜନସଂଖ୍ୟା

ସୀମିତ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ସେମାନେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଅନୁ-ଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚେରମୂଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରୁ କେତେକ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଉଛି ।

(କ) **ଦ୍ରବ୍ୟପ୍ରଭାବ :—**

୧) ଶ୍ୱେତ ଶୋରଷ ମୂଳକୁ ପୂଜାକରି ଆଣି ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଣ୍ଡ ବାଳରେ ବାନ୍ଧି ରମଣ କଲେ ଗର୍ଭାଧାନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨) କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ତିଥିରେ କଳା ଦୁଦୁରା ମୂଳକୁ ପୂଜା,ଆବାହନ କରିଆଣି ସ୍ତ୍ରୀ କଟି ପ୍ରଦେଶରେ ବାନ୍ଧି ସହ ବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ ।

୩) ପୂଷ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଜ,ଲଙ୍ଗୁଳିଆ ମୂଳକୁ ପୂଜାକରି ଆଣି ଚାଉଳରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ସ୍ତ୍ରୀ କଟି ପ୍ରଦେଶରେ ବାନ୍ଧି ରତି କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(ଖ) **ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ଜନ୍ମ ନିରୋଧ :—**

୧ । ଗୋଟିଏ ହଳଦୀ ଗଣ୍ଠିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଋତୁସ୍ନାନର ୫ମ ଦିନ ଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ଖାଇ ସହବାସ କଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨ । ଗର୍ଭ ଗ୍ରହଣ ବୟସରେ ଋତୁସ୍ନାନର ୫ମ ଦିନଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୋକାନିଆ ପିଜୁଳି କାଟି, ସୁଖାଇ, ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶରୁ ୨୫୦ ମି ଗ୍ରା ପରିମାଣ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ରାତିରେ ଶୋଇଲା-ବେଳେ ଖାଇବ ।

୩ । ରକ୍ତଚିତା ମୂଳ ୨ ଗ୍ରା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବାଟି ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାତିରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ, ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ ।

୪ । ଟାନ ଗଛ ମୂଳ ୧ ଗ୍ରା କଳା ଗୋଲମରିଚ ୧ ଗ୍ରା ବାଟି ଚାଂଜ ପାଣି ୧ କପରେ ମିଶାଇ ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକାଳେ ଥରେ ଏପରି ୩ଟି ଋତୁକାଳରେ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ ।

୫ । ଧଳା କାଇଁଚ ମଂଜି ୧/୨/୩ ଟି କ୍ରମରେ ବାଟି ଘୋଳଦହି ସହିତ ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ୧ / ୨ / ୩ କ୍ରମ ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଗିଳିଲେ ୧ / ୨ / ୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭାଧାନ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

୬ । ଶୋଧିତ ହିଙ୍ଗୁ ୫୦୦ ମି ଗ୍ରା (୪ ରତି) ପାଚିଲା କଦଳୀ ଭିତରେ ପୂରାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଥରେ ଋତୁସ୍ନାନ ପରଠାରୁ ୨୧ ଦିନ ଯାଏ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭାଧାନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭ । ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଥରେ, ମନ୍ଦାର କଢ, ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଗୁଡ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୫ ଗ୍ରା ଆଣି ବାଟି ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ ।

୮ । ଋତୁସ୍ନାନ ପରେ ୩ ଦିନ ଯାଏ ସକାଳେ ଥରେ ଚମ୍ପାଫୁଲ ଗଛ କ୍ଷୀରରେ ୫ ଗ୍ରା ଲବଙ୍ଗ ବାଟି ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୯ । ଅକାନ ବିନ୍ଧି (ପାଠା) ଚେର ୫ ଗ୍ରା ଓ ମେଥି ମୂଳ ୫ ଗ୍ରା. କାଂଜିପାଣିରେ ବାଟି ରାତିରେ ଓ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଥରେ ଋତୁସ୍ନାନରେ ୫ ଦିନ ଯାଏ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ ।

୧୦ । ଜଯନ୍ତୀ ଗଛ ଫୁଲ ୧ଟି କାଂଜି ପାଣିରେ ବାଟି ଗୁଡ ସହିତ ଋତୁମତି ପରେ ଥରେ ସକାଳେ ଖାଉଥିବ । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭାଧାନ ଚାହିଁ ନଥିବ ।

ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି, ଏକ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରେ ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପରୀକ୍ଷା ସଫଳତା ଆବଶ୍ୟକ ।

FIRST AID
ON
PROCTOLOGY DEPARTMENT

ମଳଦ୍ୱାର, ମଳାଶୟ (ଗୁଦ) ବିଭାଗର କେତୋଟି ପ୍ରଧାନ ରୋଗ

ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରୋକ୍‌ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାରୁ ପ୍ରୋକ୍‌ଟୋଲୋଜି ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ମନେକରେ ।

ପ୍ରୋକ୍‌ଟୋଲୋଜି **(Science of Ano rectum)** ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ମଳାଶୟ/ମଳଦ୍ୱାର ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସମାଧାନକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଏ ସବୁର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସମାଧାନ ସମସ୍ତ ପାଥିକ ଯଥା ଆୟୁର୍ବେଦିକ, ଏଲୋପାଥିକ ପ୍ରଭୃତିରେ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ, କେଉଁ ପାଥିକରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ସଫଳ ସମାଧାନ ରହିଛି ତାହା ବିଚାର୍ଯ୍ୟ । ଗ୍ରନ୍ଥ ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ପରୀକ୍ଷାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା, ଅନୁଭୂତ ଚିକିତ୍ସା ସୂତ୍ର ବା ବିଧିମୁତାବକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଭୃତି ସମରେ ଦେଖାଗଲେ ଆୟୁର୍ବେଦ ବା ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ **(Indigenous Sys tem of Medicine Science)** ସବୁଠାରୁ ସଫଳାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା ଉଭୟ ଭେଷଜ ଏବଂ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏଣୁ ସେହି ଚିକିତ୍ସା ମାନଙ୍କୁ ସବୁଲୋକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ନେଇ ପାରୁ ନ ଥିବା ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବା ବ୍ରତ ଧାରଣ କରିଛି ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ବିଭାଗ (**Proctology Dept**) ଅନ୍ତର୍ଗତ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି ।

ଅର୍ଶରୋଗ (**Pilee**)

ଅର୍ଶ ରୋଗକୁ ମଳକଣ୍ଟକ, ଅରିଷା, କବାଶିର ଇତ୍ୟାଦି କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣମାନ ମିଳିଥାଏ ।

୧ । ମଳତ୍ୟାଗ ବ୍ୟତୀତ/ସହିତ/ପୂର୍ବରୁ/ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।

୨ । ମଳତ୍ୟାଗ କଷ୍ଟ ସହିତ/ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ।

୩ । ଗୁଦରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବେଦନା ସହିତ/ବ୍ୟତୀତ ।

୪ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ପରିମାଣ/ଅଳ୍ପ/ବହୁତ/ମଧ୍ୟମ/ନିୟମିତ/ସାମୟିକ/ଧାରଯୁକ୍ତ/ଟୋପା ଟୋପା ।

୫ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅଧିକ ଯୋଗୁ ମଳ ତ୍ୟାଗରେ ଭୟ ଅଧେ ।

୬ । ବହୁତ ଦିନ ଧରି ମଳଝାଡା ହେବା/ମଳ ତ୍ୟାଗରେ କୁନ୍ଥନ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହେବା ।

୭ । ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ କଣ୍ଟା ପଦାକୁ ବାହାରିବା/ନ ବାହାରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚିକିତ୍ସା :—

୧ । ପ୍ରତ୍ୟହ ମଳାଶୟ ମଳ ଅଂଶରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଝାଡା ସଫା ପାଇଁ ଔଷଧ ଶୀଘ୍ର ଖାଇବ ଏବଂ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ (ଝାଡା କଠିନ) କରାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଶୁରଣ ଖଣ୍ଡ, ଦନ୍ତ୍ୟାରିଷ୍ଟ, ଜିରେଚକଚୂର୍ଣ୍ଣ, ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ପିଇବ । ଏହା ରୋଗୀର ବଳାବଳକୁ ବିଚାର କରି ଗ୍ରହଣ କରିବ ବା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

୨ । ଜଳା, ପୋଡା ଆଦି କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିଲେ ମଳଦ୍ୱାରକୁ ସହିବା ପରି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ବସିବ ।

୩ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ, ରକ୍ତରୋଧ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କ୍ରମରେ ଦୁର୍ବାରସ, ଆୟାପାନ ରସ ୧ ଗ୍ରାମରୁ - ୨ ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର । ଶାତମୂଳ୍ୟାଦି ଲୌହ, ଶୋଣିତାର୍ଗଳ ରସ ରକ୍ତାନ୍ତକ ରସ, ଆୟୁଷ୍ଟାଟ, ଆୟାପାନ ପ୍ରଭୃତି ଔଷଧ ବ୍ୟବସ ଏବଂ ରୋଗର ଗମ୍ଭୀରତାକୁ ବିଚାର କରି ୨୫୦ ମିଲି ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

୪ । କୌଣସି ଏକ ଦକ୍ଷ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ରୋଗ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ପରିକର୍ତ୍ତିକା (Anal-fissuere)

ଏହା ଏକ ମଳଦ୍ୱାରଗତ ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଏହାକୁ ଗୁହ୍ୟବିଦାର କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବା ବା ଚିରି ହୋଇଯିବା ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ କଠିନ ଝାଡା ହୋଇ ହଠାତ୍ ବାହାରି ଆସିଲେ ବା କୁଣ୍ଠାଇ କରି ବାହାର କରାଗଲେ ବା ଆଗରୁ କୌଣସି କ୍ଷତ ବା ମଳଦ୍ୱାର ଫୁଲି ଥିଲେ ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିଯାଏ । ଏହି ଫାଟିଯିବା ଲମ୍ବ ଭାବରେ ବାହାରୁ ଭିତରକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ, ଏକାଧିକ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ଲେଟ ବଡ଼ ହୋଇ ଫାଟିଯାଏ । ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ଫାଟିବା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । କେବଳ ବାହାରେ ଫାଟି ଭିତରକୁ ଅଧିକ ଚିରି ନ ହେବା ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଭିତରେ ଫାଟି ବାହାରକୁ ନ ଆସିବା ବହୁତ କମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସହିତ ବେଳେ ବେଳେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏଥିରେ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ମିଳେ ।

୧ । ମଳଦ୍ୱାର ଚିରିଗଲା ଭଳି/କଚିଟିରେ କାଟିଲା ପରି ଜଣାପଡେ ।

୨ । ମଳତ୍ୟାଗ ବେଳେ ବେଦନା କାଟିଲା ପରି, ଛୁଞ୍ଚି ଫୋଡିଲା ପରି ଜଣାପଡେ ।

୩ । ଅହରହ ସାମୟିକ ଧକ୍ ଧକ୍ ବେଦନା ହୁଏ ।

୪ । ବେଦନାଧିକ ଯୋଗୁ ମଳତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ଭୟ ଆସେ ।

୫ । ମଳତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକ ଫାଟିଥିଲେ ବେଦନା ସହିତ ଟୋପା ଟୋପା ରକ୍ତସ୍ରାବ ଆସେ ।

୬ । ସାଧାରଣତଃ ମଳତ୍ୟାଗ ବେଳେ ମଳ ସହିତ ଧାର ହୋଇ ଲାଗି କରି ରକ୍ତ ଆସିଥାଏ ।

୭ । ସାମୟିକ/ନିୟମିତ ଯୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ ।

୮ । ବେଳେ ବେଳେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଏପରି ହୁଏ ।

୯ । ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା କରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ନ କଲେ ତାହା ବାରମ୍ବାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ମଳଦ୍ୱାରକୁ କଠିନତା/ବଧିରତା କରି ପକାଏ ଇତ୍ୟାଦି ।

ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା :—

୧ । ଅର୍ଶ ରୋଗ ହେଲେ ସହିବା ଭଳି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମଳଦ୍ୱାରକୁ ବୁଡ଼ାଇ ବାରମ୍ବାର ବସିବ ।

୨ । ମଳକୁ ତରଳ କରି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଯନ୍ ସମରେ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ ଗ୍ରାମରୁ ୫-୧୦ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇ ଗରମ ପାଣି ପିଇବ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସିତ ଔଷଧ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଖାଇବ ।

୩ । ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିବା ସ୍ଥାନରେ ରୋପକ ତୈଳ/ମଲମାଦି ବିଧି ଅନୁଯାୟୀ, ଜାତ୍ୟାଦି ତୈଳ, କାଶିମ ତୈଳ, ଗୁଡୂଚି ତୈଳ ପ୍ରଭୃତି ଓ ଜାତ୍ୟାଦି ଘୃତ, ଅର୍ଶୋଘ୍ନ ମଲମ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇବ ।

୪ । ସାଧାରଣ ରୋଗ ଭାବି ଉପେକ୍ଷା ନ କରି ଗୁଦ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ **(Proctologist)** ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଭଗନ୍ଦର (Fistule-in-Ano)

ମଳଦ୍ୱାର ଆଖପାଖ ବା ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ବଥ/

ପୀଡ଼ାହେଲେ ତାକୁ ଭଗନ୍ଦର ପୀଡକା କହନ୍ତି । ଏହି ପୀଡ଼କାଟି ନରମ ପାଚି ଫାଟିଗଲେ ବ୍ରଣ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ରଣଟିକୁ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ, ଉପେକ୍ଷା କଲେ ବା ଅନଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାରେ କାଳକ୍ଷେପଣ କଲେ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ତାହା ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଭଗନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଗନ୍ଦରରେ ଏକ ନାଳୀ ଭଳି ନାଡ଼ୀବ୍ରଣ ଥାଏ । ଏହା ବାହାରୁ ଭିତରକୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ବେଳେ ମଳାଶୟ ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ବହୁତ କମ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହି ନାଡ଼ୀବ୍ରଣ, ଚମଡ଼ା ମାଂସପେଶୀ/ମଳଦ୍ୱାର ପାଖ/ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତର/ମଳାଶୟ ଉପର ଭାଗ/କୁକୁନ୍ଦର ଅସ୍ଥି ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କୁ ଏକ ବା ଏକାଧିକ ରାସ୍ତା କରି ଦିଏ । ବାହାରକୁ ଗୋଟିଏ ବା ତତୋଧିକ ଛିଦ୍ର ଦେଖା-ଯାଇ ଭିତରେ/ବାହାରେ ଗୁଳୁଣି ଭଳି ହବେ । ନାଡ଼ୀବ୍ରଣ ଗଭୀର ପରିମାପ ଲମ୍ବ-ଗ୍ରେଷ୍ଟ/ବଡ ହୋଇପାରେ ଓ ନିମ୍ନଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

୧ । ଗ୍ରେଷ୍ଟ, ବଡ ବ୍ରଣ ହୁଏ ଯେଉଁଥିରେ ଫୁଲା ଥାଏ/ନ ଥାଏ ।

୨ । ବାହାରକୁ ଏକ / ଅଧିକ ଛିଦ୍ର ଦେଖାଯାଏ/ନ ଯାଏ ।

୩ । ଛିଦ୍ର ଦେଖା ନ ଯାଇ ରୋଗ ଥିଲେ ରୋଗ ସ୍ଥାନରେ ଦାଗ ଥାଏ ।

୪ । ବ୍ରଣରୁ ଲସା/ଲସାମିଶା ରକ୍ତ-ସାମୟିକ/ନିୟମିତ/ଅନିୟମିତ ଆସେ ।

୫ । ଭଗନ୍ଦର ପୀଡ଼କା/ବ୍ରଣଶୋଥ (ବଥ) ବେଳେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ/ଦରଜ ବା ବେଦନା ସହିତ ଦୁର୍ଣ୍ଣୀସହିତା ଏପରି ଥାଏ ଯେ ରୋଗୀ ବସିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକ ଫୁଲା ଥାଏ ଏବଂ ପାଚି ଫାଟି ପୂଜ ବାହାରିଗଲେ ଆରାମ ଲାଗେ । ଏ ସମୟରେ ମଳତ୍ୟାଗରେ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ।

୬ । ଏହିପରି ଭଗନ୍ଦର ପୀଡ଼କା ବାରମ୍ବାର/ନିୟମିତ ସାମୟିକ/ବହୁଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୭ । ରୋଗୀର ପିନ୍ଧିବା ବସ୍ତ୍ର ଓଦାରହେ/ବେଳେବେଳେ ଦାଗ ହୁଏ ।

୮। ଭଗନ୍ଦରରେ ନାଡ଼ୀବ୍ରଣ ଗଣ୍ଡ ଉପର/ତଳ/ଅନେକ ଦିଗକୁ ଲମ୍ବିଯାଇ ପାରେ।

୯। ଏହି ରୋଗ ସହିତ ଅର୍ଶ ଓ ପରିକର୍ତ୍ତିକା ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇ-ପାରେ।

୧୦। ଏହି ରୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ଉପେକ୍ଷିତ/ଅନୁଚିତ ଚିକି-ତ୍ସାର ଫଳରେ ଗମ୍ଭୀର/ଉପଦ୍ରବାବସ୍ଥା ପହଞ୍ଚାଏ ଇତ୍ୟାଦି।

ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା :—

୧। ପୀଡ଼କା ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଶମନ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବାଞ୍ଛନୀୟ।

୨। ଜ୍ୱର ସହିତ କଷ୍ଟ ଏବଂ ଦରଜ ଥିଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ସହିବା ପରି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମଳଦ୍ୱାର ବୁଡ଼ାଇ ଦିନକୁ ୪-୫ ଥର ବସିବ।

୩। ପାଚିଲା ଭଳି ବୋଧ ହେଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗିଲେ ଶୀଘ୍ର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ପୂଜ ବାହାର କରାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ।

୪। ଆପେ ଆପେ ଫାଟିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ।

ଗୁଦଭ୍ରଂଶ (Prolapse of Rectum)

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମଳଦ୍ୱାର ବାହାରକୁ ଗୁଦ ପ୍ରଦେଶ ବାହାରି ଆସେ। ପୁରାତନ ପ୍ରବାହିକା (Dysentery), ଏକାଧିକ ଅର୍ଶ ବା ଅଶର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାବସ୍ଥା, ରକ୍ତହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଗୁଦଭ୍ରଂଶ ହୋଇଯାଏ। ଗୁଦଭ୍ରଂଶ ଅବସ୍ଥାରେ ମଳଦ୍ୱାର ଅଧିକ ଢିଲା ହୋଇ ଫୁଲି ଯାଇପାରେ। ଗୁଦର ମାଂସ ପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମେ ଶିଥିଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି। ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ।

୧। ମଳଦ୍ୱାରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଫୁଲା ବା କିଛି ବାହାରିଲା ଭଳି ଜଣାପଡ଼େ। ଏହା ଆଂଶିକ/ସାମଗ୍ରିକ ହୋଇପାରେ।

୨। ଅର୍ଶ ଥିଲେ/ନ ଥିଲେ ରକ୍ତ ଆସିପାରେ। ରକ୍ତର ପରିମାଣ ଅଧିକ/ଅନଧିକ ହୁଏ।

୩ । ଲସା/ରକ୍ତ ଲଗି ପିନ୍ଧିବା ବସ୍ତ୍ର ଓଦା/ଦାଗ ରହେ ।

୪ । ରକ୍ତ ଅଧିକ କ୍ଷୟ ହେଉଥିଲେ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳତା ବଢ଼ିଯାଏ ।

୫ । ଏପରି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଉପଦ୍ରବ ଅବସ୍ଥାଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ଇତ୍ୟାଦି

ସାମାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା :—

୧ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବସିବ (ପୂର୍ବପରି)

୨ । ରକ୍ତ ଆସୁଥିଲେ ରକ୍ତରୋଧ ଏବଂ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଔଷଧାଦି ଦେବ ।

୩ । ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ।

ଗୁଦ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷାରସୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସହଜ,ସରଳ,ନିରାପଦ ଏବଂ ନିର୍ଭର ଯୋଗ୍ୟ । ଗୁଦ ରୋଗରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରମୁଖ ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା - ଗୁଦ କ୍ଷତ, ଗୁଦର ଶୋଥ, ଗୁଦ ଆନର୍ଗତ ଉପ୍ରୋଧ, ଗୁଦ କନ୍ଦ , ଗୁଦ କର୍କଟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତର ବର୍ଣ୍ଣନା ମଳାଶୟ/ମଳଦ୍ୱାର ବିଭାଗଗତ ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏଠାରେ ଯେଉଁ ରୋଗମାନଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ତାହା ଅତି ସଂକ୍ଷେପ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଜଣାଇ ଦିଆଗଲା । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୁଦ ରୋଗର ସାଧାରଣ ପ୍ରତିଶୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜାଣିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଗୁଦ ରୋଗ ପ୍ରତିଶୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା

୧ । ଗୁଦ ରୋଗ କାରଣମାନ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନ କରିବ । ଯଥା-ଅଧିକ ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସିବା, ଠିଆହେବା, ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ସେବନ କରିବା କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ।

୨ । ସର୍ବଦା କୋଷ୍ଠ ଶୁଦ୍ଧିକାରକ / ମଳ ତରଳକାରକ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି କ୍ରମରେ ଅଧିକ ହାଲୁକା ଗୁଣ

ଯଥା – ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୩ । କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ବିରେଚକ ବା ଝାଡା କରାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

୪ । ଅଧିକ ଯାନ-ବାହାନ ବା ବନ୍ଧୁର ଆସନରେ ବସିବା ସର୍ବଦୌ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ।

୫ । ଗୁହ ରୋଗ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଶୀଘ୍ର, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଇତ୍ୟାଦି ।

୬ । ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଶସ୍ତ୍ର ପିସିଏ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କାରକ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ଵାରା ଆରୋଗ୍ୟ ପରେ ରୋଗ ପୁନରୁଦ୍‌ଭବ ହେବା ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ । ରୋଗର ସଫଳ ହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ଅତଏବ କୌଣସି ରୋଗୀ ହତାଶ ବା ନିରାଶ ନ ହୋଇ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଅଭିଜ୍ଞ, ଦକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଚିକିତ୍ସା ନେଲେ ନିଜର ରୋଗକୁ ଦୂର କରି ଆରୋଗ୍ୟ-ସୁସ୍ଥ ରହି ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରସାର ଦିଗରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିପାରିଲେ ଆମ ଦେଶର ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଧନ୍ୟ ହେବ ।

ପିସିଏ ଥେରାପିର କେତୋଟି ଜାଣିବା କଥା ;—

ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଅଶସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଅତି ଫଳପ୍ରଦ ସରଳ ଓ ସଫଳ ନିରାପଦ ପଦ୍ଧତି

୧ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସ୍ଥାନ, ଋତୁ, ବାଳକ/ବୃଦ୍ଧ/ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ନିର୍ବିଶେଷରେ ରୋଗୀ ଓ ରୋଗର ବଳାବଳ ବିଚାର କରି ଦିଆଯାଏ ।

୨ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମଳ, ମୂତ୍ର, ରକ୍ତାଦିର ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

୩ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବସିବା ପାଇଁ ବସିଲ ପରି ଗୋଟିଏ ଗାମ୍ଲା (Basine) ସଂଗ୍ରହ କରିବ ।

୪ । ଚିକିତ୍ସାର ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୫ । ଚିକିତ୍ସା ଦିନ ସକାଳେ ଏନିମା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬ । ଚାଟରେ ରୁଟି/ପାଉଁରୁଟି ସୁଜି ଇତ୍ୟାଦି ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆସିବ ।

୭ । ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଧହେଲେ ସ୍ଥାନିକ ସଂଜ୍ଞାନାଶ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

୮ । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଖଇର/ଫିଟିକିରି/ନିମ୍ବ ଛେଲି/ବଉଳ ଛେଲି/ ଦଶମୂଳାଦି ପ୍ରାପ୍ତାନୁସାରେ ଏକ ବା ଅଧିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସିଝା, ସହିଲ୍ ପରି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର ବସିବ ।

୯ । ଚିକିତ୍ସା ଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବ ।

୧୦ । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଦିନ ପରି ନିୟମିତ ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବା, ବସିବା, ଚଳବୁଲ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୧ । କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପେୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଝାଡ଼ା ସଫା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ସବୁଜ ପନିପରିବାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବିରେଚକ ଔଷଧ ଖାଇବ ।

୧୨ । ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ୫-୭ ଦିନ ଭିତରେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ (ଅର୍ଶ) । ଅନେକ ରୋଗର ଅନ୍ତର୍ଶୋଥ ଆରାମ ମିଳେ ।

୧୩ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ମଳଦ୍ୱାର ସଫା କରି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଔଷଧ ଆଦି ଲଗାଇବ ।

୧୪ । ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ଆବଶ୍ୟକାନୁଯାୟୀ ଔଷଧାଦିର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

୧୫ । ରୋଗ ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷଣ (ଚେକଅପ) ନିମନ୍ତେ ସେହି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ୨-୩ ଥର ଏବଂ ପରେ କେବେ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବ ।

ମୁଖ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ — **ଡା. ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ**
MD,Phd,FIAHPS,FICA,FARCS
ସଭାପତି
ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି
ଉପର ମାଳସାହି, ପୁରୀ - ୨

ଲେଖକଙ୍କ ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକ :-

୧- ନେତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ

୨- ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ହାତରେ

୩- ଅର୍ଶ ରୋଗ ବିଶେଷାଙ୍କ

୪- ଯୌନ ରୋଗ ବିଜ୍ଞାନ (୧ମ ଭାଗ)

୫- ବୃଦ ରୋଗ ବିଜ୍ଞାନ (ଯନ୍ତ୍ରସ୍ଥ)
(Text Book of Proctology)

୬- ସାଧାରଣ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

୭- Primary Treatment of Common ailments

୮- Ayus

୯- Conscious Health (Qrly)